

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

**LA PLACE DE L'IMAGINAIRE CRÉATEUR
DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU DEVENIR-FEMME :
ANALYSE DE L'ÉMERGENCE D'UNE PRATIQUE PSYCHOSOCIALE
PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE**

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

comme exigence partielle du programme de maîtrise

en études des pratiques psychosociales

PAR

DANIELLE ANDRÉE LEVESQUE

Juillet 2007

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

MERCI À VOUS TOUS...

À toutes celles et tous ceux qui ont nourri mon imaginaire et qui par leur présence, leur support et leur amour, ont su m'accompagner dans cette recherche.

À mes enfants, cette source précieuse d'inspiration, qui ont su m'encourager tout le long du projet et qui ont participé à la correction finale de ce mémoire.

À Raymond qui m'a lue et relue encore et m'a supportée tout au long des saisons de ce travail.

À toutes les femmes de « Femmes en action » qui ont alimenté ma recherche et qui ont cru en mon projet. Un merci plus particulier à Laureine, Nathalie, Linda et Lison.

Au groupe de chercheurs, pour la qualité de votre écoute et votre partage. Pour votre accueil qui a fait toute la différence

À mes amies lectrices, Marthe, Ginette, Maria et à mon ami lecteur, Marcel, pour votre précieuse contribution offerte avec autant de générosité et pour tous vos bons mots.

Et un merci bien spécial à Pascal pour sa simplicité et sa rigueur; il a su dans mes errances et mes incertitudes, m'offrir le mot, la question et la référence dont j'avais besoin pour aller encore plus loin.

RÉSUMÉ

Cette recherche porte sur la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement du devenir-femme. En s'inspirant d'abord de la démarche d'histoire de vie et par son propre récit de vie, la chercheuse s'appuie ensuite sur les approches théoriques de l'imaginaire qui permettent de le situer comme fonction de formation et de transformation et ce, plus spécifiquement ici, dans l'imaginaire de la femme.

Ce travail innove en concrétisant ces approches théoriques de l'imaginaire afin de le situer comme outil d'intervention auprès des femmes en réinsertion à l'emploi, par l'entremise de l'histoire de vie, d'ateliers et de personnages féminins. « Comment ma pratique d'accompagnement est-elle inspirée et structurée par l'imaginaire créateur? Comment les femmes que j'ai accompagnées ont-elles perçu cette dimension de l'imaginaire dans mon intervention? » sont autant de questions qui sous-tendent la recherche.

On conclut par la démonstration de l'importance de l'imaginaire créateur lors de pratiques pour intervenir avec différentes clientèles en permettant de favoriser le pouvoir de l'imaginaire créateur afin d'atteindre un meilleur équilibre entre les vies personnelle et professionnelle dans un devenir-femme.

À CETTE FEMME-GUERRIÈRE, PORTEUSE DE LUMIÈRE

*COINCÉE DANS CETTE BOÎTE
JE SUIS TOMBÉE
J'AI PRIS LA TERRE EN MAIN
ET J'AI PARCOURU MA VIE EN SPIRALES*

*JE SUIS CETTE JEUNE FEMME
JE SUIS CETTE FEMME D'ÂGE SAGESSE
UN SOLEIL IRRADIE CES DEUX ÉNERGIES
IL Y A DE L'ESPACE POUR MON CORPS
IL Y A DE L'ESPACE POUR MA VIE*

*D'UN CHEMIN FONCÉ TROP SERRÉ
J'ÉMERGE DANS UNE MER D'ERRANCES
DE PAIX ET DE FLUIDITÉ
UNIFIER MON CORPS
METTRE DES MOTS SUR MES NUANCES
SUR MES SENTIS, SUR MES NON-DITS*

*MOMENTS D'IVRESSE
MOMENTS DE SOUPLESSE
DANS UNE QUÊTE D'ÉTRETÉ
DE LIBERTÉ
DÉPOSÉS SUR UNE TRACE BLEUE ÉTERNITÉ*

*PARLE-MOI ENCORE ET ENCORE!
MERCİ POUR TA QUÊTE DE SENS!*

*DANIELLE ANDRÉE
UQAR, le 27 février 2003*

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| MERCI À VOUS TOUS... | i |
| RÉSUMÉ | ii |
| TABLE DES MATIÈRES | iv |
| INTRODUCTION GÉNÉRALE | 1 |
| L'HIVER | 11 |
| CHAPITRE 1 – LA PLACE DE L'IMAGINAIRE DANS MON TRAJET DE VIE ET DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE | 15 |
| 1.1 Ma jeunesse entre rêve et réalité | 15 |
| 1.2 Couple et famille : du rêve et de la réalité ! | 19 |
| 1.3 Ma vie professionnelle entre rêve et réalité | 23 |
| 1.4 Mes enfants : porteurs de rêves | 31 |
| 1.5 Mes personnages d'intervenante : porteurs de réalité | 38 |
| Naissance d'Amanda : 1991 | 38 |
| Naissance de Célestine : 1997 | 41 |
| Naissance d'Amandine : 2003 | 43 |
| Naissance d'Emma : 2003 | 45 |
| 1.6 D'un trajet de vie à une problématique de recherche | 48 |
| 1.6.1 La pertinence personnelle de cette recherche | 48 |
| 1.6.2 De la pertinence personnelle à la pertinence sociale de l'imaginaire dans l'intervention | 49 |
| 1.6.3 Problème de recherche | 50 |
| 1.6.4 Objectifs de recherche | 50 |
| 1.6.5 Questions de recherche | 51 |
| LE PRINTEMPS | 52 |
| CHAPITRE 2 – L'IMAGINAIRE FORMATEUR | 60 |
| 2.1 La psychologie de l'imaginaire | 60 |
| 2.2 Les rêves éveillés | 64 |
| 2.3 Rêves et symboles | 71 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 2.4 | Le processus d'individuation | 75 |
| | CHAPITRE 3 – RÊVE ET RÉALITÉ AU FÉMININ | 80 |
| 3.1 | Anima et animus | 80 |
| 3.2 | La femme sauvage | 83 |
| 3.3 | De mères en filles | 92 |
| | L'ÉTÉ | 98 |
| | CHAPITRE 4 – MÉTHODOLOGIE | 99 |
| 4.1 | Présentation des terrains de recherche | 100 |
| 4.2 | Recherche heuristique | 102 |
| 4.3 | Récit de vie ou production de connaissances | 107 |
| 4.4 | Le journal | 109 |
| | CHAPITRE 5 – MON CADRE D'INTERVENTION SE DESSINE | 113 |
| 5.1 | L'imaginaire des saisons ; une transformation | 113 |
| 5.2 | Ma pratique d'accompagnement à partir de l'imaginaire de quatre personnages archétypes féminins | 115 |
| 5.2.1 | Tournée des municipalités | 117 |
| 5.2.2 | Animation | 117 |
| 5.3 | Les quatre saisons des ateliers « Définir mon projet professionnel » | 123 |
| 5.3.1 | Ma démarche | 123 |
| 5.3.2 | Les Reines des prés | 124 |
| 5.3.3 | Les ateliers au village de Ste-Jeanne | 136 |
| | L'AUTOMNE | 140 |
| | CHAPITRE 6 – ANALYSE DE MA PRATIQUE | 141 |
| 6.1 | Accompagnement en quatre temps, un tempo à conserver | 142 |
| 6.2 | Les porteurs de réalité | 148 |
| 6.2.1 | Présentation à un groupe de chercheurs | 150 |
| 6.2.2 | Tournée dans les municipalités | 153 |
| 6.3 | L'atelier : « Définir mon projet professionnel » | 154 |
| 6.4 | La place de l'imaginaire sur le devenir-femme | 155 |

| | |
|--|-----|
| 6.4.1 L'impact des accompagnements sur mon devenir-femme | 156 |
| 6.5 Les limites de ma recherche | 158 |
| 6.6 Pistes de questionnement d'une praticienne-chercheure | 160 |
| MA PRATIQUE RENOUVELÉE, UN DEVENIR-FEMME TRANSFORMÉ | |
| CONCLUSIONS GÉNÉRALE | 162 |
| BIBLIOGRAPHIE | 171 |
| ANNEXES | |
| Annexe 1 : Documents remis à mes collègues pour présenter ma démarche de recherche | 1-1 |
| Annexe 2 : Conférences, témoignages et autres | 2-1 |
| Annexe 3 : Outils réalisés durant la recherche | 3-1 |
| Annexe 4 : Résultats des questionnaires d'évaluation | 4-1 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

En août 2002, je me suis inscrite à la maîtrise en études des pratiques psychosociales avec l'objectif d'améliorer ma qualité d'intervention auprès des jeunes en difficulté que j'accueillais chez moi. Depuis l'été 1999, j'étais engagée par le Centre-Jeunesse du Bas-St-Laurent comme responsable d'une ressource résidentielle en réadaptation pour adolescents ayant des problèmes socio-affectifs. Je voulais aussi réfléchir sur différentes expériences que j'avais vécues : coordonnatrice d'un groupe de défense des droits pour les personnes vivant ou ayant vécu des problèmes en santé mentale, comédienne en intervention sociale, étudiante en enseignement en adaptation scolaire et sociale et mère de quatre beaux enfants âgés entre dix et dix-huit ans. Dans tous ces engagements, je m'efforçais de mettre l'emphase sur l'importance de l'accueil et de l'ouverture à l'autre. Un préalable indispensable me semble-t-il, à la croissance et au développement de tout être humain tout comme le sol accueille et nourrit la fleur. Dans ce contexte d'accueil et d'ouverture à l'autre et afin de favoriser son épanouissement, je tenterai de démontrer dans ce mémoire combien il est nécessaire d'accorder davantage d'espace aux rêves que chacun porte au plus profond de soi. Le manque d'enthousiasme de plusieurs individus et intervenants face aux richesses insoupçonnées que recèle le monde intime et secret de l'imaginaire humain, me préoccupe vraiment.

Pour ma part, les rêves m'ont maintes fois nourrie, portée et transportée. Par exemple, lorsque j'avais à prendre de grosses décisions ; la construction ou l'achat d'une maison, la décision d'avoir des enfants, lorsque je m'impliquais à différents projets : au niveau de la santé mentale, de mon retour à l'école, de mes déménagements, etc. Et les rêves étaient plus que bénéfiques en ces périodes difficiles car ils me permettaient d'aller de l'avant. Voilà donc pourquoi j'entends démontrer comment le rêve et l'imaginaire peuvent permettre de découvrir notre voie et donner un sens à notre vie.

Dans les premiers jours de la formation à la maîtrise, nous devions partager avec les membres du groupe, deux souvenirs. Et ceux qui sont montés spontanément pour moi, avaient un rapport avec l'importance que j'accordais à l'aspect féminin qui m'habitait : prendre soin de la petite fille en moi et reconnaître le potentiel que j'ai comme femme.

À cette même période, alors que j'étais responsable de jeunes 24 heures par jour et sept jours par semaine, j'appris que j'allais être grand-mère. Cela fut alors comme un déclic, c'était assez ! Il était pour moi inconcevable que je n'aie aucune disponibilité pour ma fille. J'ai alors annoncé à mes supérieurs que je ne renouvellerais pas mon contrat pour l'année suivante. J'avais toujours mon projet d'entreprise à la ferme. J'ai alors décidé d'offrir un camp de jour pour jeunes adultes au CRDI (Centre des Ressources en Déficience Intellectuelle). De plus, mon amie M. me parle d'une directrice d'école qui aimerait bien aider les jeunes de son école primaire à apprendre à exprimer leurs émotions. Je me sens interpellée et me voilà partie ! Je crée un nouveau personnage. J'appelle cette directrice et je lui propose mon projet « Amandine aux pays des rêves inachevés » dont je vous parlerai un peu plus loin. Malgré que tout allait bon train, je n'ai pu terminer ce contrat car, entre-temps et nécessité oblige, j'avais trouvé un emploi au niveau des services de réinsertion professionnelle pour les femmes.

Ainsi donc, je combine mon nouveau travail, celui d'être coordonnatrice d'un projet pour les femmes et mon nouveau terrain de recherche. À ce propos, que ce soit avec les enfants, les femmes ou les personnes en détresse émotionnelle... je reviens toujours au rêve. Je suis persuadée que le monde du rêve et de l'imaginaire favorise l'action qui entraîne la réalisation et l'estime de soi. De nos jours, on assiste davantage à la valorisation d'une certaine forme de pensée magique qui tend à éteindre toute initiative et toute originalité chez les individus. Pour moi, cette forme de pensée magique fait référence à cette façon de penser qui croit que tout, dans le déroulement de nos vies devrait s'accomplir automatiquement et par enchantement. Nous ne sommes plus responsables de ce qui nous arrive, c'est la faute de la société, c'est la faute de ceci ou cela... C'est comme si nous renoncions de plus en plus, au privilège et au pouvoir de transformer, par nous-mêmes, nos

propres vies.

Dans ma pratique professionnelle, j'ai souvent créé des personnages imaginaires pour m'accompagner dans différentes tâches que j'avais à accomplir dans un emploi. Ils me rendaient la tâche plus facile. Par eux ou à travers eux, j'éprouvais plus d'enthousiasme au travail. Je me souviens de la première fois que cela est arrivé. Je me suis retrouvée assise avec les représentants d'établissements impliqués au niveau de la santé mentale : des intervenants du milieu communautaire, une psychologue, une infirmière et des travailleurs sociaux. L'organisme d'entraide m'avait engagée pour organiser un colloque sur la santé mentale dont cette rencontre était le point de départ. J'écoutais, j'observais et je réfléchissais vite. Je n'avais vraiment pas le goût de l'organiser mais comment faire autrement ? Et l'idée m'est venue : créer un personnage qui se promènerait un peu partout sur le territoire afin de sensibiliser la population. Il pourrait aider à démystifier socialement les problèmes de santé mentale, donner des trucs et faire connaître les ressources. J'ose proposer mon idée et tout le monde est emballé ! C'est parti et un comité de travail est formé. Deux (2) années de préparation seront nécessaires avant que ce spectacle d'intervention intitulé *Totonome (je ne suis pas toto mais autonome)* ne soit fin prêt. J'ai fait une trentaine de représentations un peu partout au Québec. Par cette expérience, j'ai pu exorciser la peur de retourner en psychiatrie et cela m'a permis d'augmenter ma confiance en moi et ma confiance au groupe. De par mon intensité et l'authenticité de mon témoignage, j'ai su toucher les personnes et leur donner de l'espoir. Je faisais cette démarche tout simplement. Je ne me donnais pas le mandat de sauver le monde. Je souhaitais par ma présentation et par la discussion qui s'ensuivait, offrir des pistes de réflexion et des outils aux gens rencontrés.

Mon premier personnage féminin que j'ai créé de toutes pièces fut Amanda. Une commande expresse du Centre des femmes, Amanda a vraiment pris place dans ma vie avec son monologue sur la violence. Ensuite, il y a eu Célestine qui a fait la tournée des terrains de jeux pour parler aux jeunes de La Maison des Familles. Par la suite, Amandine est allée dans les écoles primaires y offrir un atelier sur le monde imaginaire. Mon dernier

personnage, Emma, est né durant ma démarche de recherche afin de m'aider à explorer l'aspect féminin et pour aussi sensibiliser les femmes à prendre soin davantage d'elles. J'ai vraiment pris conscience à ce moment, de tous ces personnages qui m'habitaient et qui m'avaient permis d'alléger mes tâches, de nommer mes préoccupations d'une façon créative, de susciter un dialogue ouvert et franc sur des sujets considérés comme tabous aux yeux de la société. Je veux par cette recherche donner plus de place à ces personnages, à ces quatre archétypes féminins.

Cette recherche, ce nouveau travail, ces nouveaux défis, me ramènent toujours à vouloir réaliser mon rêve : devenir une motivatrice de créativité, d'affirmation, d'épanouissement et de réalisation de l'être par l'exploration des rêves que chacun porte en soi. Semer l'espoir et le goût d'être à l'écoute de nos rêves, c'est orienter nos actions vers la réalisation de ceux-ci. Je sais que mes propos et mon approche vont à l'encontre de nos structures sociales aux couleurs rationnelles et patriarcales. Mais je crois fermement à la force de l'imaginaire et du rêve pour favoriser le mieux-être des personnes et de nos collectivités. Je voudrais par ma contribution, légitimer, valoriser et favoriser le rêve dans ce monde de raison. Parfois, je perds pied comme femme dans cette société...

Le projet pour lequel je travaillais « Femmes en action » a été créé pour aider les femmes de la région de La Mitis à intégrer le marché du travail. Nous savons que l'autonomie des femmes passe d'abord par l'aspect financier donc par l'accès au marché du travail. Tout comme les hommes, elles ont besoin d'emplois stables et bien rémunérés afin de s'assurer une entière et légitime autonomie.

Les problèmes d'intégration socioprofessionnelle de la main-d'œuvre féminine, sont autant attachés à la culture du marché du travail, qui est encore principalement construite sur des valeurs masculines, qu'à la perception traditionnelle du rôle des femmes dans la société. Celles-ci sont ainsi souvent confrontées à des pratiques discriminatoires les excluant d'un grand nombre d'emplois de qualité tout comme elles sont encore très nombreuses à assumer seules, même lorsqu'elles vivent en couple, la totalité des charges

familiales et domestiques.

Les divers paliers gouvernementaux, leurs ministères respectifs du revenu, de l'emploi et de la condition féminine et organismes pour les femmes, tous, s'entendent pour reconnaître la situation souvent précaire de celles-ci au niveau des conditions de travail et ainsi que toutes les difficultés auxquelles elles doivent faire face afin d'accéder à l'emploi. J'entends contribuer à l'émergence de rêves endormis que les femmes portent. Je souhaite comprendre le poids des pressions sociales et familiales exercées sur le rêve des femmes en région et partant, d'outiller autant les femmes que les intervenant(e)s du milieu à mieux faire face à cette situation.. Je souhaite et je le dis avec un nœud dans la gorge que par cette recherche, je retrouverai plus d'équilibre dans ma vie. Je suis nerveuse parce que je sais que je devrai faire face à de la résistance et qu'il y aura un travail important à faire afin de me libérer de toutes mes peurs pour pouvoir donner naissance à une nouvelle femme. Et ainsi, me donner le droit au bonheur avec tous les deuils que cela m'oblige à faire.

Par ce projet de recherche, je suis convaincue que je ferai de belles découvertes. Je suis consciente que je devrai me laisser porter par celui-ci. Il est même possible qu'il me mène ailleurs que ce lieu où j'avais prévu aller. Je m'engage à investir temps, espace, pause et discipline afin de m'en faire le plus beau des cadeaux. Et d'ailleurs, que de changement durant ces trois années : une nouvelle relation avec un homme, la fin de mon engagement comme ressource résidentielle en réadaptation, le départ de la maison de mes trois filles, la naissance de mon petit-fils, un nouvel emploi, la vente de ma ferme et de la maison dans laquelle j'ai rêvé, construit, créé, investi pendant neuf (9) belles années. Il fallait un brin d'audace et de folie pour laisser la campagne et quitter la région du Bas-du-fleuve où j'ai toujours vécu pour aller vivre à Trois-Rivières où je ne connaissais personne. Acheter une maison et déménager sans que ni mon conjoint et ni moi n'ayons un travail !

Il est vrai que la réalité des femmes me préoccupe mais je ne m'attarderai pas aux statistiques pour démontrer une fois de plus que nous devons nous préoccuper de l'aspect féminin dans notre société. Je veux explorer le monde du rêve et de l'imaginaire chez les

femmes. Je sais que j'y trouverai des moyens d'intervenir afin de mieux nous accompagner pour plus d'équilibre dans nos vies. J'insisterai aussi sur la qualité et l'importance de l'accompagnement. Car de mon expérience, j'en ai vécu plusieurs : certains m'ont aidée, d'autres écrasée. Je veux vous partager ma compréhension de ce qu'est pour moi un accompagnement digne de ce nom.

C'est de mon vécu comme femme et comme mère que je suis née accompagnatrice. Cela n'est pas facile lorsqu'on a le souci d'offrir le meilleur à ses enfants et que nous devons en même temps, dénouer nos blessures, découvrir notre voie et s'accompagner dans les différentes facettes de notre vie. Je me rends compte aussi que j'ai toujours eu des emplois qui me permettaient de régler des choses dans ma vie : mon implication en santé mentale, un travail en réinsertion à l'emploi avec les femmes, une ressource résidentielle avec une ferme qui répondait à mon rêve de jeunesse. Comme si tous mes emplois avaient à voir avec mon propre accompagnement. Je m'attarderai à cet aspect des choses et par la même occasion, je vous livrerai le fruit de ma recherche auprès des femmes en réinsertion à l'emploi. Je vous partagerai aussi certains des accompagnements effectués lors de mes différentes implications. Celles qui ont contribué à faire de moi cette accompagnatrice que je suis avec ces convictions qui m'animent aujourd'hui. Et bien sûr, je vous ferai également part de mon propre cheminement et accompagnement intérieur. Tout cela afin de voir si ma démarche est justifiée.

Ma participation à un séminaire de récits de vie m'a permis de mieux définir et orienter ma recherche sur le devenir-femme. De plus, la rédaction de la synthèse de ma vie, le fait d'être lue par le groupe et de façon plus spécifique par cinq (5) personnes, m'ont fait beaucoup de bien. Il n'est ni évident ni facile de témoigner par écrit sur 25 pages, tout le foisonnement que l'on porte en soi. Cela m'a demandée de faire confiance à l'autre pour son accueil, aussi d'être plus accueillante à mon égard, de ce que je suis, d'où je viens et d'avoir plus de compassion pour moi. J'ai tendance à banaliser et à ne pas reconnaître mes réalisations, mon audace et ma soif de vivre. Quelqu'un m'a écrit : « il y a plus de vie dans ta vie que dans celle d'une centaine d'autres. » À travers mon récit de vie et grâce au

groupe, j'ai pu découvrir toute la place que j'accordais à la symbolique de « la maison .» J'ai pu établir des liens de continuité importants entre toutes les étapes de ma vie et les thématiques essentielles de mon sujet de recherche : la primauté du monde de l'imaginaire, du rêve, de la créativité et de la féminité. Ces liens s'avéreront importants pour la réalisation de ma recherche puisqu'ils pourront, en plus de donner du sens à ma démarche, m'aider à mieux orienter mes actions futures. Et c'est vraiment ce que permet le séminaire des histoires de vie, comme l'exprime madame Christine Josso¹, que le récit de vie sert d'enracinement à toute démarche de pensée, de formation et de projet d'insertion sociale et qu'il nous permet d'explorer nos ressources et nos failles héritées du passé et la projection du soi dans nos possibles. (Josso, 1991)

L'atelier sur le blason² est venu aussi confirmer que l'écriture de mon récit de vie prendrait une place importante dans ma démarche de recherche. Cet atelier permet d'explorer les dimensions existentielles où se jouent le sens et les valeurs que les personnes donnent à leurs expériences ou à leurs pratiques. Il est tout a fait indiqué pour faire plus de place à l'imaginaire. C'est au cours de cet atelier que j'ai dessiné une chute qui ressemblait à une plume. Par la suite, lors de l'échange avec le groupe, toute l'idée du paradoxe est ressortie. La phrase que j'ai écrite lors de cet atelier : *La légèreté de la chute et le jaillissement de la plume sont les racines de mon futur*, m'a fait voir toute l'importance d'écrire, de laisser jaillir l'encre de ma plume et d'alléger ainsi ce flot de remous que je porte. Cela venait m'indiquer que le fait d'écrire sur mon passé m'aiderait à découvrir de quoi serait fait mon devenir.

¹ Marie-Christine Josso est licenciée en sociologie, en anthropologie culturelle et docteur en sciences de l'éducation. Elle intervient régulièrement dans les milieux professionnels sur des problématiques de changement, de projet et de motivation. Elle a publié en diverses langues de nombreux livres, articles sur ces recherches et interventions.

² La méthode des blasons « a une dimension projective. Elle propose à des individus de remplir les cases d'un écusson avec des dessins figuratifs ou non, ou des propositions en vue de signifier des éléments importants d'une représentation de soi ou d'une appartenance collective. » (Peretti, 1986, p.78, cité par Galvani , 1997, p.46)

Le cadre et la démarche intellectuelle de cette maîtrise avaient pour but de nous permettre une claire formulation théorique de notre pratique. Cela nous permet de poser un regard analytique sur nos démarches et de mieux jauger l'impact de nos interventions. Bref, de mieux se connaître comme praticienne et intervenante et de nous poser cette question-clef : « qu'est-ce que je fais lors de mes interventions, qui marche, qui fait ma différence et rend mon approche particulière ? » Ces trois (3) années en tant que praticienne-chercheuse m'ont permis de développer et d'expérimenter une démarche fondée sur mes croyances et sur mes expériences de vie autant professionnelle que personnelle. Cela m'a aussi permis de prendre conscience des croyances sous-jacentes à mes actions et comment mes différentes expériences de travail m'avaient modelée comme accompagnatrice.

Ce travail de recherche a été l'occasion d'une transformation qui s'est opérée chez moi durant ces trois (3) années. La première année, je vous avoue que je pleurais pratiquement à chacun des séminaires. Heureusement que les personnes du groupe ont su m'accueillir. J'avais tellement de pressions intérieures. Je me sentais comme une forte rivière retenue par des enclaves. J'ai pu voir celle-ci se transformer au contact du groupe. Plusieurs obstacles ont été progressivement éliminés et le courant coule de mieux en mieux. Ma démarche avec ce groupe de chercheurs a été pour moi une occasion privilégiée pour m'observer et ainsi mieux apprendre à me connaître, à me reconnaître. Au fil des rencontres, j'ai pu voir certaines de mes attitudes se modifier face à autrui. C'est-à-dire, être moins en réaction, nommer différemment les choses, accueillir l'autre dans sa différence tout en m'acceptant dans la mienne. C'est tout un défi et tout un privilège que d'avoir eu ce lieu de paroles. Il est clair pour moi que cette recherche m'a offert un cadre pour m'aider à m'accompagner dans tous ces changements. D'instinct, j'ai toujours senti que ce projet de recherche m'aiderait à clarifier ma démarche professionnelle et ma vie personnelle que je considère comme étant toujours intimement très liées. Mon travail doit être un projet, un rêve en quelque sorte, surtout pas quelque chose d'ordinaire ! Cela doit aussi donner un sens à ma vie.

Je savais à ce moment-là que mes rêves avaient donné du sens à ma vie, que pour moi la réalité c'est-à-dire les règles sociales, étaient des barrières à la réalisation de ceux-ci. Je savais aussi que les rêves ne suffisaient pas pour bien faire vivre sa famille. Je voulais un meilleur revenu et *arrêter de tirer le diable par la queue* pour arriver à joindre les deux bouts. Vous comprendrez dès lors, à quel point je pouvais me sentir déchirée entre les exigences de mon emploi et les nécessités de ma vie personnelle puisque jamais je n'avais osé parler ouvertement de carrière ou d'implication professionnelle. C'était comme si cela mettait en péril mes rêves si chers et comme si pour moi le mot professionnel ne se conjugait pas avec les tendances de la psyché féminine. Cette psyché définie par Jung comme les sentiments et les humeurs vagues, les intuitions prophétiques, la sensibilité à l'irrationnel, la capacité d'amour personnel, le sentiment de nature et enfin, mais non des moindres, les relations avec l'inconscient. (Jung, 1982, p. 177)

Lorsque j'ai amorcé la rédaction de mon mémoire, je n'arrivais tout simplement pas à me mettre en branle. Je m'étais pourtant entendue sur un plan de mémoire avec mon directeur. Je m'installais à la plume, au stylo à bille, à l'ordinateur et rien à faire, les idées n'arrivaient pas à se mettre en place. Et comme à toutes les fois où je me sens coincée pour accomplir une tâche qui me pèse, je suis alors allée chercher une façon amusante, inspirante pour me permettre de réaliser celle-ci. L'idée m'est d'abord venue de faire une présentation théâtrale pour présenter ma recherche. Là, ça y était... j'étais en route ! Je me suis mise à écrire tout ce qui me venait à l'esprit : le style de présentation, les chansons, le message, faire appel à mes personnages et évoquer le thème des saisons. Les saisons, mais oui... Voilà ! Un sourire, une certitude tranquille, se sont installés en moi... Je venais de trouver le bon filon pour la réalisation de mon mémoire. Afin de mieux structurer mon travail, j'utilisai donc l'approche que j'avais précédemment développée dans le cadre de ma recherche, c'est-à-dire celle du thème des quatre saisons. Cela me plaisait et j'y retrouvais même un paradoxe familier : une fenêtre poétique offrant un cadre sensible à ma démarche intellectuelle. Lorsque j'ai enfin décidé de faire mon plan en quatre temps, j'ai réalisé combien il était plus facile pour moi de me mettre à la tâche. Comme si cela m'aidait à me structurer dans mon travail, comme si en ajoutant une forme poétique, j'intégrerais mieux

les règles.

Au fil des saisons, je vous invite à découvrir les fruits de cette recherche, de cette quête de femme qui en retour je l'espère, nourriront votre imaginaire afin de faire de votre accompagnement une source vivifiante pour vous et pour tous ceux qu'à votre tour, vous accompagnerez. Pour amorcer cette ronde des saisons, nous entrerons d'abord par la fenêtre de l'hiver qui s'ouvrira sur l'enracinement de la problématique de mes trajets personnel et professionnel. Vous y découvrirez les événements de ma vie qui m'ont conduite à cette froide saison, à cette nécessité de faire cette recherche. Vous serez ensuite invités à découvrir des moments de ciel bleu qui vous conduiront à la saison suivante : le printemps. Saison plus clémente, saison plus vivante où je vous ferai goûter à la sève d'une connaissance fortifiant mes projets, fortifiant mes actions. Vous pourrez constater, au cours de cette période que je ne suis pas seule à chanter sur tous les tons que la place de l'imaginaire est essentielle pour le devenir d'une personne et plus spécifiquement, dans cette recherche : pour le devenir-femme. Puis, vous ouvrirez par la suite, la fenêtre sur l'été. Vous pourrez alors découvrir la méthode utilisée et tout le travail accompli pour mener à bien un tel voyage. Finalement, l'automne vous dévoilera les fruits de ma recherche et les couleurs du renouvellement et du mûrissement de ma pratique.

L'HIVER

Vous savez lorsqu'on vit une période difficile, lorsqu'on doit s'arrêter (perte d'emploi, deuil, séparation, problèmes de santé, remise en question), on se sent comme en hiver. On a l'impression que tout est mort; c'est une période de stagnation, de réflexion et de tempêtes, on a froid en dedans. Personne n'a le goût de vivre des hivers ! Et pourtant, comme pour l'ensemble de la nature, nous avons à vivre ces hivers qui nous obligent à un temps d'arrêt. C'est la saison du repos, des bilans, de la réflexion et du ressourcement, qui peut être difficile à vivre si on ne se respecte pas, si on ne prend pas le temps de vivre cette froide saison. Pour moi, cette étape est importante et je prends le temps de l'expliquer aux personnes que j'accompagne. Je fais le parallèle avec la nature afin de démontrer à quel point ce temps de repos prédispose à un meilleur rendement pour la terre. Souvent, cela permet de nous faire prendre conscience que nous ne sommes pas des machines et que cette pause, même si cela est difficile à admettre, est vraiment nécessaire. Nous vivons dans un monde de production, d'efficacité et de rendement. C'est déchirant à vivre la période hivernale parce que rien socialement n'approuve ces temps d'arrêt.

On a besoin de se sentir accueilli dans cette froide saison. Et pour moi, la qualité de l'accueil est la clef d'un bon accompagnement. Être disposée, disponible de tout son cœur et de toute son âme, être à l'écoute de l'autre afin de créer un climat de confiance propice aux échanges. Il est clair que l'on peut plus facilement laisser émerger ce qui sommeille en nous lorsqu'on se sent accueilli, reconnu pour ce que nous sommes. C'est à cette étape que l'on raconte d'où l'on vient, par nos différentes expériences de vie et pourquoi on est là, c'est un temps pour faire connaissance. Et lorsqu'une personne se connaît peu ou a de la difficulté à reconnaître son potentiel, c'est à nous de lui offrir l'accompagnement nécessaire afin qu'elle puisse prendre conscience de ce qu'elle est, de sa propre richesse.

Afin de vous permettre de mieux m'accueillir, je vais en cette saison, vous raconter d'où je viens, vous expliquer quels événements formateurs et fondateurs m'ont amenée à me poser la question du devenir-femme entre le rêve et la réalité.

De 1991 à 1996, j'ai travaillé en santé mentale pour deux organismes différents. D'abord comme intervenante et comme coordonnatrice pour « Rayon de partage » puis ensuite, pour la mise sur pied de l'organisme PLAIDD-BF (Promotion, Lutte, Intervention en Défense des Droits – Bas-du-Fleuve). Je me rappelle que par toutes sortes de moyens, je tentais de faire surgir la lumière dans les yeux de l'autre. Par exemple, je me souviens d'une femme qui s'impliquait pour l'organisme d'entraide. Elle accomplissait les tâches que je lui proposais mais je sentais bien que cela la nourrissait peu. À un moment donné, je regarde nos locaux qui manquaient de confort, de couleurs et de vie. J'étais alors la seule employée de l'organisme et tout mon temps était consacré à l'intervention et à la recherche de financement. Un bon matin, je l'interpelle : « Aurais-tu des idées pour aménager les locaux afin que ceux-ci soient plus accueillants ? » Dans le temps de le dire, elle a trouvé un divan, des meubles, plein d'autres trucs et ainsi fait de notre espace, un lieu beaucoup plus agréable. Par la suite, elle a animé des ateliers de bricolage-créativité. Elle débordait d'idées nouvelles. Elle était fière, elle était beaucoup plus enthousiaste et plus efficace pour l'organisme. Il y avait enfin des étincelles dans ses yeux.

Plusieurs expériences d'intervention professionnelle en santé mentale et personnelle, avec mes enfants entre autres, m'ont amenée à me passionner pour favoriser l'émergence des rêves. Par exemple, je me souviens avec mes enfants lorsque nous sommes allés retrouver ma fille aînée, son compagnon et leur nouveau-né à Victoria en Colombie-Britannique. Je n'avais pas nécessairement les moyens financiers de nous offrir ce voyage mais je leur avais donné ma parole et j'ai donc tenu ma promesse. Émotionnellement, c'était très important pour moi et mes quatre enfants. Ils sont de merveilleux compagnons de voyage. Nous nous partageons les responsabilités, les plaisirs, la nourriture et parfois, comme lors de ce voyage, nous nous satisfaisons d'un petit espace comme gîte. L'exercice fut intéressant. Pendant presque deux (2) semaines nous avons réussi à vivre dans une

chambre loin des services dans un collège où ma fille était étudiante. L'important pour nous, c'était d'être ensemble, peu importe ce que cela impliquait. La venue de ce beau bébé méritait bien qu'on dérange notre sécurité. La deuxième de mes filles était alors au CEGEP à la fin de sa deuxième année. Un de ses professeurs lui avait dit qu'avec ce voyage, elle risquait de manquer son année. Elle a souri et nous a quand même suivis. À notre retour et pour ma part, il ne me restait que pour un mois et demie de revenus et après... plus rien. Je me suis alors dit intérieurement : « La vie s'occupera bien de nous. » C'est agréable de se rappeler cet événement, cet élan qu'on avait tous. L'aînée avait cherché des billets à meilleur prix pour le voyage afin qu'on puisse aller la voir. C'était complètement irrationnel et malgré tout ce que le bon sens disait, nous, envers et contre tous, on n'avait qu'un objectif, un besoin, une évidence : on se retrouverait tous ensemble pour célébrer la venue de ce beau trésor et célébrer notre famille. Je ne regrette vraiment pas ce voyage, ma fille a bien réussi sa dernière année de CEGEP et nous avons tous gardé un très bon souvenir de ce beau voyage.

Et maintenant, je vais vous entraîner dans mon histoire de vie afin de vous faire découvrir les rêves que je porte depuis que je suis toute petite et la réalité dans laquelle j'ai cheminé pour être l'accompagnatrice que je suis aujourd'hui. J'emprunterai les mots de Danielle Coles illustrant la pertinence de l'utilisation du récit de vie comme production de savoir dans le cadre d'une recherche en pratique psychosociale : « Chaque formateur est à lui-même son formateur et refait sa formation à travers ses expériences, son histoire, son – vœu –, son imaginaire, et cela seul compte à ses yeux, comme pour chacun d'entre nous. » (Coles, 1998, p.86)

Tel que développé par Pineau et repris par Galavani, le concept d'auto-formation s'applique bien ici compte tenu de :

- ma volonté de repérer mon appartenance et celle de mes proches au système de valeurs de mon époque avec ce qui fait l'originalité de mon histoire personnelle ;

- la possibilité d'aller vers l'inconnu, tenter une échappée par le biais de la recherche et de l'écriture, redécouvrir l'importance de l'imaginaire ;
- la tentative de traduire l'émotion qui me relie aux êtres, aux choses, aux événements qui me sont chers. (Coles, 1998, p.88)

Il faut que chacun, là où il est, puisse jeter un regard en arrière pour comprendre d'où il vient afin d'essayer d'entrevoir où il pourrait aller. (Coles, 1998, p.92)
 [...] le récit de vie n'est pas tout à fait un « entre soi », ce qui le différencie d'un journal intime. Il implique une certaine distanciation par rapport à soi. Il implique de parler plutôt en termes de « je » que de soi et selon la très belle formule de Rimbaud : « Je est un autre .» Le récit s'inscrit donc dans des structures sociales : il implique une publication et une socialisation et c'est là que se situe l'accompagnement. » (Coles, 1998, p.95)

Vous savez, ce n'est pas toujours reposant d'aller fouiller dans notre coffre à souvenirs ! Il y a parfois bien des poussières qui nous embrouillent la vue et le cœur. Il y a aussi des trésors dont on ne veut plus se départir et qui nous rendent difficile le retour à la réalité. Je prendrai plaisir à me laisser porter dans mon univers de souvenirs et broder les mots pour vous partager l'essence de ma quête, celle de mon devenir-femme.

CHAPITRE 1

LA PLACE DE L'IMAGINAIRE DANS MON TRAJET DE VIE ET DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

1.1 Ma jeunesse entre rêve et réalité

Bébé, j'étais selon les dires de ma mère, plutôt tranquille. C'est plus tard que les choses se sont compliquées. Je me souviens d'avoir vu la peur dans les yeux de mes parents lorsque toute petite, je me roulais par terre pour exprimer mes frustrations. Lorsque je pleurais des soirées entières dans ma chambre, personne ne venait me voir. Ils ne me comprenaient pas. Pour eux, j'étais « la compliquée ! »

J'ai grandi dans un de ces bungalows comme tant d'autres. Beaucoup d'enfants à côtoyer avec toutes les chicanes ; ils voulaient que je prenne partie et moi, je me sentais plutôt mal à l'aise dans les conflits. Heureusement, il y avait les champs derrière la maison qui m'accueillaient pour rêvasser, m'éloigner de toute cette agitation et... il y avait aussi les livres pour m'évader.

À la maison, mes frères me taquinaient à qui mieux mieux et s'amusaient à me traiter de noms : « le petit gars manqué », « la grosse », « l'éléphant. » Je sais que c'était plus qu'exagéré. Ils m'ont appris que les mots peuvent être très blessants et on me reconnaît aujourd'hui comme quelqu'un d'hypersensible aux mots. Je me fais un devoir personnel de prendre soin des mots que j'utilise et de n'appeler la personne que par son prénom. J'estime que c'est là une affaire de respect et de dignité personnelle.

Quelquefois, je suivais mon père à son travail dans les bois. Je me souviens, je devais avoir entre 6 et 8 ans. J'étais assise dans le camion, ça sentait l'huile et j'étais bien ; je regardais défiler le paysage. On se parlait peu. Parfois, il tentait de m'expliquer l'essence des arbres et le sens des responsabilités. J'acquiesçais distraitement à ses propos car mon

attention était ailleurs : tous mes sens étaient interpellés. Le parfum de la forêt, la couleur des fleurs, la douceur du vent, la course des nuages, le chant des feuilles et celui des oiseaux. Alors papa montait sur sa chargeuse et moi je jouais à m'inventer des histoires. Je partais en quête d'un trésor, d'un morceau de bois ou d'une roche. Qu'importe, tout cela me laissait une bienheureuse sensation d'éternité; rien ne venait alors me déranger, ni mes frères, ni ma mère. Je jetais de temps en temps un coup d'œil à mon père, je regardais les billots s'empiler sur la remorque et je retournais dans mon univers . Il y avait la paix dans mon cœur, j'étais en sécurité. Je pouvais m'imprégner de cet environnement privilégié. Pas de contrainte, pas de moquerie, pas d'effort à faire pour faire plaisir aux autres. J'étais tout simplement heureuse mais un bonheur que je ne partageais avec personne.

Je me souviens aussi de tous ces beaux moments passés à la campagne chez ma tante Magella. C'était pour moi, la vraie vie. Ma tante et ses tomates, son énorme jardin... ses petites attentions, son omniprésence, sa façon de préparer les repas. Tout ce qu'elle a donné, c'est incroyable... e sais à quel point elle s'oubliait là-dedans mais combien elle a semé en moi : les pique-niques, les lilas et les balançoires. C'était une fée ! Coudre, traire les vaches, laver les œufs, en faire la livraison, recevoir tous mes tantes, mes oncles, mes cousines et cousins avec autant de présence et d'amour.

Par certains de ses traits, l'enfance dure toute la vie. Elle revient animer de larges secteurs de la vie adulte. D'abord, l'enfance ne quitte jamais ses gîtes nocturnes. En nous, un enfant vient parfois veiller dans notre sommeil. Mais dans la vie éveillée elle-même, quand le rêve travaille sur notre histoire, l'enfance qui est en nous, nous apporte son bienfait. Il faut vivre, il est parfois très bon de vivre avec l'enfant qu'on a été. On en reçoit une conscience de racine. Tout l'arbre de l'être s'en reconforte. (Bachelard, 1989, p.18)

C'est pour retrouver ce réconfort, pour retrouver ce goût d'enfance que j'ai cherché et que j'ai vécu la majorité de ma vie d'adulte à la campagne. Je voulais retrouver ce que j'appelais la vraie vie. À bien y penser, il n'y avait rien d'extraordinaire dans ces deux souvenirs, à part cette chaleur, cette simplicité, ce contact étroit avec le vivant, cette capacité de faire de l'ordinaire quelque chose d'extraordinaire...

Je me souviens que j'appréciais les rencontres de famille. J'en profitais alors pour m'éclater et faire le clown; je sentais par leur regard, qu'on appréciait mes pitreries. Je ne comprenais pas que ma mère me demande d'arrêter ; il y avait tout ce bien-être ressenti de m'être laissée aller tout en amusant les gens. Ce bien-être que je ressens encore aujourd'hui lorsque j'anime une rencontre, lorsque je suis au bureau ou en classe et que je peux détendre l'atmosphère. Faire sourire les personnes, leur offrir un peu de mes fantaisies, de mes coups de cœur afin de rendre leur quotidien plus agréable.

Je rêvais d'un monde d'amour : à l'occasion de chaque fête, je tentais par mes textes et par l'expression de mes émotions de resserrer les liens de ma famille. Je me souviens d'un Noël où je souhaitais que nous nous disions je t'aime... mes frères, mes sœurs et mes parents. J'avais lu mon message de paix et d'amour. Ils m'avaient regardée d'un drôle d'air. Tentative échouée. Bien sûr, tout le monde m'avait écoutée mais pas de suite, pas de commentaires, rien. Silence ! Et toujours cette douloureuse impression d'être incomprise. Parfois, j'insistais et souvent je pleurais. Et mon père qui me disait: « dans la vie, ma petite fille, il faut être réaliste. Si tu idéalises trop, tu risques d'être déçue ; cela ne sert à rien de t'enflammer. » J'aurais tellement voulu lui partager mes rêves. C'étaient des rêves beaux, des rêves simples : il y avait la nature, des enfants et des cascades de rires. On s'exprimait le bonheur d'être ensemble et toutes les petites choses banales de la vie prenaient des couleurs de tendresse, de douceur et de paix. Tout cela sommeillait en moi dans ce quotidien tranquille où j'éclatais souvent de ce trop-plein de rêves dans cette réalité qui ne correspondait pas du tout à ce que j'attendais de la vie. Aujourd'hui, je pourrais répondre à mon père : « regarde ma vie,...c'est grâce à mes rêves que j'ai pu me relever plus d'une fois. C'est grâce à mes rêves que j'ai pu offrir à mes enfants une mère avec plein d'espoir, pour eux et pour elle. Cela a nourri ma vie. Bien sûr, rien n'est parfait mais sans rêve, je ne sais pas comment j'y serais arrivée. »

Adolescente, je prépare de bons repas, j'accomplis les tâches que ma mère me demande et à l'école, je fais ce que j'ai à faire, pas plus. Je ne suis pas très motivée. Il y a toutes ces grandes questions existentielles qui m'habitent : pourquoi la vie ? Pourquoi je

suis ce que je suis ? Qu'est-ce que je vais faire ? Pourquoi on ne me comprend pas ? Je décide donc de m'impliquer dans le comité de liturgie pour alimenter ma recherche intérieure. Mais déception... personne ne comprend ma quête de sens. J'ai l'impression que je n'ai pas le droit de me poser toutes ces questions. On me dit que j'ai tout ce qu'il faut pour être heureuse : de bons parents, je suis belle et intelligente. Pourquoi m'en faire ? Je comprends que je doive me taire, mais mon mal-être intérieur lui, fait un tel vacarme !

Heureusement, il y a eu le théâtre ! Je sens encore mon cœur se débattre ! J'étais en sixième année lorsque j'ai appris qu'il y avait des cours de théâtre à la polyvalente. Faute de professeur, il m'a fallu attendre quatre (4) années avant de pouvoir faire partie d'une troupe de théâtre. À la fin de l'année 1979, lors d'une rencontre socio-culturelle aux Iles-de-la-Madeleine — un voyage inoubliable — ! J'ai eu le rôle principal dans une création collective que j'ai orchestrée avec les plus timides du groupe. C'était un sketch intitulé « Pop-24 » conçu dans le but d'informer les jeunes sur la loi de la protection de la jeunesse ; déjà la préoccupation d'outiller, d'informer et de prendre soin m'habitait.

Ainsi qu'elle ne fut pas ma surprise lorsque, deux mois plus tard à un camp d'été, des jeunes originaires des Iles-de-la-Madeleine, en descendant de l'autobus, m'ont reconnue et se sont écriés : « mais, c'est Pop-24 ! » C'était pourtant un tout petit sketch mais on m'avait reconnue. Cela m'avait touchée. De plus, pendant cette semaine, je me suis retrouvée chef d'équipe et responsable du dortoir. Déjà, on reconnaissait mon sens des responsabilités. Je dois vous dire que j'ai pris mon rôle très à cœur. J'ai seize ans à ce moment. Au dortoir, je m'applique à faire respecter les règlements mais je veille surtout, à ce que tout le monde soit bien. Je rassure ceux qui ont peur. J'ai à cœur de donner la parole à tout le monde. J'avoue que je me sens particulièrement interpellée par les plus timides. Je sais les mettre à l'aise afin qu'ils prennent leur place. Je cherche leur regard afin de leur dire que j'ai confiance en eux et que je trouve cela important qu'ils participent. Par ces souvenirs, je réalise que l'animatrice, l'intervenante, l'éducatrice, la comédienne sont présentes en moi depuis longtemps.

Des souvenirs de ma jeunesse, je retiens surtout :

La peur exprimée dans les yeux de mes parents.

L'importance des mots et mon besoin de m'exprimer par mes textes, avec intensité.

Le bien-être que je ressentais lorsque je me laissais aller à amuser les gens.

Ma tendance à taire mon mal-être et mes questions existentielles.

Un sens certain des responsabilités et mon souci de veiller à ce que tout le monde soit bien.

1.2 Couple et famille : du rêve et de la réalité !

À peine 20 ans et je me marie à l'église. Mon époux et moi, nous nous construisons une petite maison sur le lot de ses parents. Nous rêvions tous les deux (2) de vivre à la campagne : lui pour la chasse et la pêche, moi pour la tranquillité et pour l'appel et la proximité de la nature. Tout notre temps et tout notre argent sont alors investis pour la maison. Huit (8) mois plus tard, je suis enceinte. J'arrête de travailler à la Caisse Populaire, je veux être totalement présente pour mon enfant. Je reste à la maison : j'apprends la couture, le tricot et je fais du pain. C'est le temps des sucres. D'ailleurs, ce fut le plus beau printemps de notre vie en commun. Il se levait tôt et moi à mon réveil, je préparais notre dîner et j'allais le rejoindre dans le bois. Je le regardais travailler, je humais le grand air et contemplais la nature. J'étais comblée : marcher dans les bois, rêver à ma petite famille, ne pas avoir de pressions extérieures. Une vie de rêve quoi !... Avec un sentiment de déjà-vu.

Sept (7) ans plus tard, ce dont j'avais rêvé avait peu à voir avec ma réalité. Nous en étions à notre deuxième maison et je n'avais pas su me constituer un réseau d'amis. Je partageais le quotidien avec un conjoint qui hélas, ne comprenait pas mes états d'âme. J'avais donné naissance à trois (3) enfants que j'aimais beaucoup et à travers cela, fait une fausse-couche... Tout cela déjà et je n'avais que 26 ans. J'assumais pleinement mon rôle de bonne maman à la maison ; je prenais soin de la maison et aussi de bien nourrir ma famille avec un petit budget. Je prenais plaisir à regarder grandir mes enfants, ils me fascinaient. Mon mari travaillait 60 heures par semaine avec mon père. Et moi qui

l'attendais inlassablement à la maison... comme il m'arrivait souvent, étant enfant, d'attendre et de guetter le retour de mon père. Et un peu beaucoup comme mon père, ce conjoint demeurait souvent interdit devant toutes mes grandes questions existentielles et devant mes attentes intérieures. Face à mon questionnement et à mon mal-être intérieur il ne savait que dire, que faire... il n'avait somme toute, que son silence et sa peur à m'offrir. Je vivais avec le pénible sentiment que tout allait s'écrouler. Les difficultés se succédèrent : problèmes conjugaux, financiers et familiaux. Je n'en pouvais plus ! J'étouffais ! Je ne voyais plus rien ! Je m'enlissais dans une noirceur, une peur qui me paralysait.

J'échouai donc en psychiatrie. Et pour m'être trop et mal donnée, on m'enferma dans une prison d'attente et de non accueil. PAPIERS !... on ouvre la porte du département et on la verrouille derrière nous. Je m'écroule le long du corridor. Je me replie, je me sens menacée, je ne vois plus rien... des ombres autour de moi : je suis morte de peur ! Lorsqu'ils me présentent au médecin psychiatre, je me recroqueville encore plus fortement vers l'intérieur. Son attitude distante, ses propos, sa froideur, ne me rassurent en rien et je me sens encore plus menacée. Je crois qu'il faut vivre cela une fois dans sa vie pour se rendre compte que socialement, nous avons créé des structures qui souvent, oublient la personne avec tout ce qu'elle porte. De toute évidence, mon attitude démontrait l'ampleur de mon désarroi intérieur et tout ce que l'on m'aura offert alors comme accueil, aura été l'enfermement. On m'enferma bel et bien et cela, de toutes les façons possibles : chimiquement et physiquement. Un mois après mon hospitalisation et malgré toute l'ingestion d'une médication quotidienne, je signifie mon refus de poursuivre le traitement et je repars chez moi. J'ai dû retourner à l'hôpital parce que mon corps était en manque de tout ce chimique qu'on m'obligeait à prendre. À mon retour, même pas un bonjour (ils savaient que je reviendrais). Je n'étais rien, juste un numéro. Je devais me taire, encore me taire, faire ce qu'ils voulaient et croire ce qu'ils me disaient. J'ai donc choisi de faire la bonne fille pour avoir la permission de sortir et afin d'éviter de me faire attacher comme on le faisait avec d'autres. Pour eux, j'étais décomptée. C'est ainsi que j'ai joué leur jeu pour sortir de ces murs. J'avais 27 ans et on m'avait condamnée invalide ; j'étais une morte-

vivante surmédicamentée. Je vous raconte tout cela parce que de cette expérience, j'ai appris l'importance de l'accueil, de l'écoute et de la qualité de présence. Le fait d'être assise à me bercer avec toutes ces personnes souffrantes, j'ai aussi compris que nous étions tous dans la même galère existentielle.

Je ne faisais plus confiance à personne. J'étais vide, vide. Malgré tout, il y avait en moi à travers ce brouillard de noirceur et de souffrances, une pensée qui m'aidait à continuer et à me débattre : mes filles. Malgré mon état pitoyable, je devais m'occuper d'elles. C'était difficile parce qu'en dedans de moi, je savais que je ne leur offrais pas l'essentiel : l'Amour, la chaleur et la tendresse. C'est alors que je me suis décidée d'aller voir mon médecin de famille afin qu'il m'aide à vivre mon sevrage de toute cette médication. Il m'a offert son aide d'une façon merveilleuse. Il croyait en moi et je le sentais. Je savais que ce combat était le mien mais de me savoir appuyée, cela a vraiment fait la différence. Pendant le sevrage, je tremblais continuellement et mes enfants (âgées de 1 an, de 4 ans et de 5 ans) ont eu à supporter ce spectacle désolant. Alors que j'étais dans cet état, aucun adulte n'aura eu le courage de passer une journée avec moi. Mon sevrage s'est terminé à l'hôpital dans un tout autre contexte que celui de la psychiatrie. À tous les jours, le médecin me donnait un peu de son précieux temps. La qualité de sa présence me donnait l'impression qu'il n'y avait que moi qui existait, cela faisait tellement de bien. Enfin, quelqu'un qui n'avait pas peur de moi et de mes questionnements. Enfin, je pouvais lire et me reposer sans me préoccuper des autres.

Toute l'attention que me prodigua ce médecin et le fait qu'il m'autorisa à prendre mon temps m'aura permis d'émerger plus rapidement de ce trou noir et aura accéléré le processus de rétablissement. Au terme d'un mois d'hospitalisation, j'en ressortais avec un goût de vivre fraîchement retrouvé. Je retrouvais des enfants à aimer... des rêves à partager et surtout, une femme à mettre au monde. En ce mois d'octobre 1989, un merveilleux sentiment d'être vivante m'habitait enfin.

Je vous fais part maintenant, de trois (3) cadeaux de femmes reçus pendant cette

période. D'abord, il y a eu ce message d'amour reçu de ma grand-mère maternelle. La dernière fois que je l'ai vue, elle avait 92 ans, toujours lucide mais très souffrante. Ses jours étaient comptés. Moi, je n'allais pas très bien, j'en étais au début de mon sevrage. Je m'approche du lit, je sens sa souffrance, sa vulnérabilité... Je la touche et elle me dit : « inquiète-toi plus de rien, ma petite-fille, j'apporte tout avec moi .» Imaginez, elle souffre le martyr, elle a 11 enfants qui portent leur lot de souffrances, je ne sais plus combien de petits-enfants et elle se souvient de mon mal-être. Cette grande dame m'aimait au point d'ajouter ma souffrance à la sienne. J'ai compris plus tard, le cadeau qu'elle m'avait alors offert. Son geste de compassion était en quelque sorte un héritage d'amour transmis d'une grand-mère à sa petite-fille: « Aie confiance ! Tu peux par ta propre transformation permettre aux prochaines générations de verser moins de larmes .»

Il y a eu ensuite, cette femme qui partageait ma chambre lors de mon sevrage. Elle avait presque mon âge, elle était très lourdement handicapée physiquement et très lucide. Je disposais de tout ce qu'elle n'aurait jamais et de ce qu'elle aurait sans doute désiré : un mari, des enfants, un corps en santé et autonome. Nous avons passé cinq (5) semaines ensemble. Son courage, sa capacité d'accueil et de non jugement, son attitude positive, ont été comme un baume sur mes souffrances. Cette rencontre avec H. m'a fait comprendre que l'aide dont on a besoin ne vient pas nécessairement de ceux dont nous en attendons ; la vie met sur notre chemin des personnes qui savent au moment opportun, nous offrir cette aide précieuse ou ce petit quelque chose qui fait alors toute la différence.

Et encore, à cette même époque, un concours de circonstances m'avait conduite chez mon oncle L. Nous nous sommes reconnus dans la difficulté que nous éprouvions à nous insérer dans un monde de production. Dans la soirée, je me suis retrouvée seule avec son épouse. On échange un peu et elle m'invite à m'asseoir sur ses genoux. Cette femme dans la cinquantaine, me berçait moi, approchant la trentaine. Je suis bien, presque mal d'être bien. Elle me parle, me parle encore de ce qu'elle voit de moi, surtout de ce qu'il y a de beau en moi, de tout le potentiel que je porte en latence. Elle m'a bercée ainsi pendant je ne sais pas combien de temps. Je n'ai aucun autre souvenir d'avoir été bercée. Par la suite,

elle m'a conduite à ma chambre et elle m'a bordée comme un enfant et je me suis endormie tout doucement. En me réveillant, j'avais un immense sentiment de reconnaissance vis-à-vis cette femme. Elle avait su reconnaître la petite fille en moi ; m' accueillir telle que j'étais. Pour une rare fois dans mon existence, j'ai pu goûter et ressentir tout le bienfait d'être ainsi dorlotée et enveloppée d'une telle sollicitude.

Ce que j'ai appris et ce que je retiens de cette période :

Une certaine difficulté à m'adapter rapidement.

L'émerveillement que j'ai de voir grandir mes enfants.

Le bonheur d'être dans la nature.

L'erreur d' « être dans l'attente .»

La peur, le chemin de la détresse, le sentiment de rejet.

Qu'il me fallait apprendre à accepter certaines règles sociales.

Le goût de vivre, le plaisir de redécouvrir mes rêves.

Les bienfaits de l'accueil inconditionnel, c'est-à-dire, dénué de jugement

L'importance de prendre mon temps et de bien m'occuper de moi.

La responsabilité d'être attentive et de veiller à ma propre transformation.

Que l'aide peut souvent venir par des êtres et à des endroits inattendus.

1.3 Ma vie professionnelle entre rêve et réalité

En 1990, de février à décembre, je prends la formation « assistance aux personnes à domicile .» Je voulais travailler avec les personnes âgées afin d'offrir un peu de cette joie de vivre que j'avais enfin retrouvée. La qualité de cette formation où nous abordions maintes problématiques des relations humaines, a soudainement fait resurgir certains fantômes de mon passé. Conséquemment, en octobre 1990, je me sépare de mon mari. Trop de souffrances de part et d'autre, trop de non-dits, trop d'attentes... plus de rêve et surtout, je ne voulais plus que l'on décide à ma place. Sans le sou et attendant que l'on émette mon premier chèque d'assistance sociale, j'ai dû remettre un billet de l'aide sociale à la caissière de l'épicerie afin de me procurer un peu de nourriture. Quel choc ! Je dois vous dire qu'en cette occasion, j'ai alors ressenti tout le poids des préjugés sociaux et

familiaux. J'avais l'impression qu'on me regardait en me disant : « c'est moi qui te fais vivre .» Je comprenais mieux alors toutes ces personnes en survie. Je me sentais désormais liée à tous les défavorisés et les incompris de la terre. Je les reconnaissais comme les miens puisque nous portions le même poids : celui d'être en marge. J'ai réalisé que personne n'est jamais à l'abri de l'isolement, du manque de ressource et de la perte d'estime de soi.

Quelques semaines après, j'ai été engagée sur un programme d'aide sociale pour travailler dans un organisme d'entraide pour le bénéfice des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale. Je gagnais 168.68 \$ pour 35 heures/semaine et j'avais trois (3) enfants à charge. Ce fut la porte d'entrée de mon implication sociale et de ma vie professionnelle dans le monde du communautaire. J'ai embarqué avec tout mon cœur et avec toute mon âme, j'ai provoqué et j'ai dérangé.

J'ai ensuite travaillé comme coordonnatrice d'un organisme régional pour la défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale. Tout y était à faire : recherche de financement, recrutement des bénévoles, du personnel, les outils d'intervention, participation aux tables régionales et provinciales. Le défi était de taille. Et avec le recul, je suis fière de ce que j'ai réalisé durant ces trois (3) années et ce, malgré un manque criant de ressources de tout ordre.

Par ce travail, j'ai pu constater à quel point, la détresse émotionnelle est un sujet socialement tabou. Les gens ont peur d'aborder franchement cette question car on ne peut prédire jusqu'où cela pourrait nous mener. Nous sommes là, au cœur de l'aventure humaine avec tout ce qu'elle porte d'inattendu et de mystérieux. Pour moi, l'autre est tout un univers à apprivoiser et à découvrir et je considère que ce fut un véritable privilège d'avoir eu accès à tous ces univers « autres » où je n'aurais pu simplement qu'intervenir pour aider à découvrir ce qu'on voulait en faire.

À la même époque, je côtoie le Centre des femmes. Cela me fait du bien car j'avais tellement besoin d'échanges et d'écoute. Les intervenantes ont su m'offrir cet accueil et ce support me permettant de dégager des pistes importantes afin que je prenne soin davantage de la femme que je suis. J'ai voulu ainsi faire ma part en m'impliquant à ce Centre des femmes. C'est cette implication qui m'amènera ensuite, à créer Amanda. (voir section 1.5)

Dans le cadre de mon implication en santé mentale, j'ai participé à un spectacle « Folitude dans la foule » présenté le 9 juin 1994 au Métropolis de Montréal. Une heure et demie avant le début de la représentation, le metteur en scène m'a dit : « toi, tu vas improviser seule sur cette musique .» Il sentait que j'étais à l'aise et je l'étais... comme un poisson dans l'eau pour reprendre l'expression d'une amie. Mais lorsque j'y repense : improviser une danse devant 500 personnes... je réalise qu'il y avait là largement de quoi donner le trac. Un journaliste me fit des commentaires positifs sur ma qualité de présence sur scène. Il est vrai que je me sente bien devant un public et j'aime bien débiter une présentation par une chanson. Cela me détend, cela donne le ton et offre une partie du message que je veux livrer.

Mes différentes implications m'ont fait réaliser que je faisais partie d'un système avec ses enjeux sociaux et politiques. J'avais beau avoir toute la bonne volonté du monde : je n'avais pas reçu de formation académique et j'étais sensiblement marquée par un passé psychiatrique ; cela dérangeait certaines personnes. Je dépensais trop d'énergie à convaincre les gens. À leurs yeux, je manquais de crédibilité. J'ai dû accepter cette réalité, notre réalité sociale. Je suis donc retournée voir un psychiatre pour obtenir une contre-expertise au niveau de ma santé mentale. Verdict : l'incident était clos et faisait désormais partie du passé. Dès lors, je suis allée me chercher une formation universitaire. J'ai dû au cours de ces années, garder une certaine distance vis-à-vis de ma famille. J'avais besoin de me retrouver et je ne voulais pas porter le poids de leurs inquiétudes face à une rechute possible. C'est dans cette période que j'ai rencontré le père de mon fils. Cette relation n'a pas duré, il me restait trop de choses à régler ; trop de combat à mener. Je cherchais un sens à ma vie et à ce que j'avais vécu (cette mort prématurée). Il y avait encore trop de

colère et trop d'incompréhensions accumulées. De plus, je désirais quitter ma ville natale, j'en avais assez de tous ces regards qui me jugeaient, de toutes ces personnes qui m'évitaient pour je ne sais quelle raison (la séparation ou la psychiatrie). Je suis partie seule avec mes quatre (4) enfants, coordonnatrice d'un organisme régional... et beaucoup de monde à m'occuper.

Je ne disposais que de peu d'endroits pour me ressourcer et alimenter mon âme d'artiste. Je décidai alors de m'inscrire à un atelier sur la créativité dans lequel on explorait différents médiums. J'y ai découvert mon besoin intense de créer. J'ai compris que l'on pouvait fort bien créer sans pour autant être très habile de ses mains. J'y réalise aussi que la danse est un mode d'expression très important pour moi. Je me laisse porter par la musique, je me sens bien. « Je me rends compte en écrivant ce souvenir que pour créer, j'ai besoin d'une consigne, d'une permission ou d'une commande avec beaucoup d'espace. Alors si je veux accompagner l'autre dans son processus de créativité, il est peut-être préférable de lui proposer un cadre mais avec beaucoup de souplesse. Être témoin de son acte créateur .» (tiré de mon journal)

Il y a eu aussi cet homme qui a pris de la place dans ma vie, dans mon cœur. Notre relation m'a aidée à découvrir la femme que j'étais et à mettre des mots sur ce que j'aimais. J'avais appris à faire plaisir aux autres, d'abord à mes parents, ensuite à mon mari... à mes enfants... et à mes amis. J'ai appris à penser à moi. Cette relation m'a aidée à cesser d'avoir peur de retourner en psychiatrie. Elle a duré six (6) ans entrecoupés de plusieurs ruptures. Elle n'a pas résisté aux pressions sociales et familiales. Nous avons reçu une éducation tellement différente. Je ne me rendais pas compte à cette époque de mes exigences. C'était un rêveur et il m'aidait à rêver mais il n'avait pas appris à faire, à être dans l'action, alors cela devenait source de conflit. Je venais d'un milieu où tout le monde travaillait à l'extérieur et si quelqu'un restait à la maison, ce devait être la femme. Je voulais être comme tout le monde, c'était fatigant de porter la marginalité. De fait, je ne réalisais pas encore que je l'étais également, marginale. Il m'était plus facile alors, de transférer tout le poids et la responsabilité sur les épaules de cet homme rêveur. Je tendais

à oublier à quel point il était à l'époque, supportant dans mes démarches. Il m'a même accompagnée jusqu'à l'achat de cette propriété à St-Octave-de-Métis.

Je me suis tout de suite sentie chez moi dans cette région, dans cette maison. Je crois qu'il y a de ces lieux où notre corps, notre âme et notre être tout entier, reconnaissent leur appartenance et leur résonance avec les énergies véhiculées dans cet espace où l'on ressent le sentiment d'être enfin rentrée chez soi. Une grande maison écologique à la campagne avec vue imprenable sur le fleuve sur une belle terre riche et pleine de potentiel. Bref, tout ce qu'il faut pour que mon rêve devienne réalité, sauf que...

Réflexion faite, il m'a fallu courage, audace, persévérance et folie pour embarquer dans une pareille aventure. Comment ai-je pu ? La maison ne disposait pas d'escalier pour monter au premier étage, pas d'armoires... tout restait à faire à l'intérieur... il y avait bien quelques cloisons... un évier avec un comptoir temporaire et sans oublier mes quatre (4) enfants en bas âge (4, 8, 11 et 12 ans) dont il me fallait prendre soin. Un mois après avoir aménagé, je perdais mon emploi. Deux mois plus tard, je retournais aux études pour faire un baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire et sociale. Je voulais par cette décision me conformer un peu plus socialement, acquérir une crédibilité, améliorer ma situation matérielle et celle de mes enfants. Bien des sacrifices ont été faits durant ces trois (3) années d'étude. Après la deuxième année, j'ai voulu tout lâcher mais mes filles m'ont dit : « maman, tu as commencé quelque chose, tu dois le terminer, on va y arriver. » J'avais réussi à en faire un projet commun. Je reconnais volontiers que mes enfants ont vraiment contribué à ma réussite. D'ailleurs, je cite souvent cet événement pour affirmer et souligner qu'il est utile et nécessaire de faire de nos proches et de notre famille, les complices des rêves que nous désirons réaliser.

Au cours de cette formation, j'ai d'ailleurs pris tous les cours qui avaient un lien avec la créativité. Ainsi, pour un projet en didactique des arts et réalisé en équipe, nous avons créé le spectacle « Annie au pays des marionnettes. » J'ai écrit le texte et proposé le concept pendant que les autres réalisaient les marionnettes – personnages, grandeur

d'homme –. On y abordait la différence des classes sociales en faisant valoir et en démontrant que les personnes qui embarquaient vraiment dans le système se comportaient et devenaient un peu comme des marionnettes. L'idée maîtresse du spectacle, c'était d'oser couper les ficelles. Le texte et les chansons portaient également sur l'importance du respect des différences et sur l'importance de l'amitié comme support à la réalisation de nos rêves. En plus, comme cours complémentaires, je me suis offert le plaisir d'un cours de sculpture et un cours de poésie. Huit (8) semaines de créativité. L'atelier de poésie m'a permis de débiter un recueil « Le nid des fleurs sauvages .» Les commentaires du groupe et du professeur m'invitaient fortement à le poursuivre. J'ai adoré écrire autant en si peu de temps : 20 poèmes avec un thème et une démarche précise. Encore une fois, cela aura témoigné de l'importance d'être bien encadré afin de favoriser la créativité.

Il me faut aussi vous parler de mon stage de trois (3) mois dans le monde de l'enseignement. J'avais plein de projets en tête : théâtre, écriture, créativité avec les jeunes. Mais on me ramène vite à la réalité : mon professeur-associé m'annonce clairement au début de mon implication, qu'avec le programme scolaire, on n'a pas de place pour y ajouter d'autres activités. Étant donné qu'il me faut présenter un projet spécial à la fin de mon baccalauréat, nous nous sommes entendus sur la création d'un journal de bord créé et rédigé dans le cadre des périodes de temps libres des enfants. Un tel projet d'activités entend favoriser l'expression de soi et améliorer la maîtrise du français chez les enfants. J'intitule ce projet « J'écris au fil des jours pour mieux conjuguer avec moi .» J'ose y ajouter la poésie, le collage et le dessin. Ce projet fut une réussite et il s'est terminé par la réalisation d'un journal mettant en valeur certaines des plus belles réalisations individuelles.

Cette expérience de dessins, de textes, d'implication avec des règles et différents thèmes m'a encore permis de découvrir des pistes d'intervention très intéressantes pour chacun des jeunes. Je crois qu'en trois (3) mois, j'ai plus appris d'eux grâce à cette expérience que j'aurais pu le faire si j'avais passé 10 mois à m'occuper essentiellement des objectifs prévus au programme.

J'ai participé aussi à un emploi-étudiant à « La Maison de la famille .» J'ai travaillé tout un été au salaire minimum pour offrir un camp de jour – deux jours semaine – aux enfants qui n'avaient pas accès au camp régulier soit à cause d'une déficience intellectuelle ou encore à cause de problèmes de comportement. En plus, je devais faire une tournée des terrains de jeux pour présenter aux jeunes de la région « la Maison de la famille »: entrer par le biais des jeunes dans le plus de foyers possibles afin de faire connaître aux parents, les services offerts. C'est avec Célestine, personnage que j'ai créé, que j'ai réalisé ce projet. (voir section 1.5)

Mon engagement avec La Maison de la Famille m'a permis de créer un autre projet : « AU CŒUR DE NOS DIFFÉRENCES .» Une amie dont les trois (3) enfants trisomiques avaient participé au camp de jour, m'avait exprimée comment il était difficile pour les parents d'enfants handicapés de se trouver des gardiens fiables et surtout aptes à relever un tel défi. L'objectif du projet était de permettre à des jeunes de 12 à 20 ans, de vivre une expérience d'engagement avec des enfants de 5 à 12 ans ayant une déficience intellectuelle. La durée du projet a été de 10 mois à raison d'une journée par mois. À la fin du projet, l'équipe d'animateurs et moi avons participé au camp provincial de l'Association Emmanuel (association de familles ayant adopté des enfants avec une déficience intellectuelle et/ou physique) afin d'offrir un peu d'animation. Tous ces projets portaient mes valeurs et mes couleurs : le respect des différences, animer, éduquer, outiller et en plus, accorder une place privilégiée pour la créativité et le rêve.

J'ai terminé ma formation et entre-temps, j'ai rencontré un homme qui exprimait le même rêve que moi : créer un espace afin de pouvoir accueillir des enfants et des adolescents en difficulté pour les aider à s'épanouir. Nous nous sommes engagés comme ressource résidentielle en réadaptation pour des jeunes de 10 à 18 ans. Nous nous sommes retrouvés jusqu'à 18 dans la maison. Cela m'a donnée une vague idée de ce que nos grands-mères avaient vécu : avec une trâlée d'enfants... les repas... le jardin... la besogne... la visite... les besoins de chacun. J'ai beaucoup appris ! Nous avons acheté des chevaux, des vaches que j'ai traitées à la main, des cochons, des poules et nous avons débuté

la construction d'une grange étable. Mais notre mandat principal était celui de veiller à la réadaptation des adolescents avec des besoins spécifiques et toute une équipe autour d'eux. C'était une tâche considérable et une grosse responsabilité au quotidien. J'avais mes quatre (4) enfants à la maison et mon conjoint n'en était pas le père; ce qui ne simplifiait pas la dynamique du noyau familial. Après un certain temps, nous n'allions plus tout à fait dans la même direction...

C'est ainsi que je me suis retrouvée seule responsable de la ressource résidentielle en réadaptation... sept (7) enfants à prendre soin, avec des animaux de boucherie... une vache à traire... des chevaux... la construction de la grange/étable à compléter... et surtout, avec ce rêve cher qu'il me tardait de réaliser, celui du Nid des Fleurs Sauvages. Lorsque je lui ai donné ce nom la première nuit que j'ai passé dans ce lieu, je voulais reconnaître l'importance d'avoir un espace sécurisant pour moi et pour mes enfants, un espace où l'on peut se déposer, un espace où l'on peut revenir et qui permette de s'élancer plus haut. Le Nid des Fleurs Sauvages se voulait un espace d'exploration végétale, animale, créative et relationnelle sur l'entraide, le respect de soi, des autres et de l'environnement. Par le travail et les activités, permettre aux personnes d'acquérir une plus grande confiance, une meilleure connaissance d'elles-mêmes, de tenter de nouvelles expériences et ainsi, découvrir de nouveaux champs d'intérêt. Nous souhaitions que le Nid des Fleurs Sauvages inspire les personnes qui venaient y passer un moment, à faire face aux réalités de la vie quotidienne et les alimenter afin qu'elles soient plus en mesure de faire des choix en ce qui concerne leur vie, leur avenir et la poursuite de leurs rêves. J'ai communiqué avec je ne sais combien de personnes afin de leur partager mon rêve et les inviter à venir partager le leur. En l'espace de deux (2) ans, 70 personnes sont venues donner de leur temps à la ferme pour contribuer au Nid des Fleurs Sauvages, pour explorer aussi, les possibilités de créer une coopérative. Toutes ces marques de solidarité m'encourageaient à poursuivre ma quête et me menèrent dans un autre lieu, plus près de la femme que je suis devenue et notamment, à cette recherche en étude des pratiques psychosociales.

De cette épisode, j'ai appris et je retiens :

Que le poids des préjugés sociaux et familiaux constitue un obstacle sur la route du devenir.

Que je suis marginale.

Que lorsqu'on peut s'impliquer dans un milieu de travail qui convienne à nos aspirations et qui nous permette de nous exprimer, cela nous aide à mieux rêver.

Que je ne dois plus perdre d'énergie à me justifier. Et qu'il me faut lâcher prise et oser partir.

Que c'est important de nommer mes préférences et de me faire plaisir.

Que nous devons faire de nos proches, les complices de nos rêves que nous voulons réaliser.

Que pour créer, nous avons besoin d'un encadrement souple et ouvert.

Que l'imaginaire créateur tenait une place essentielle dans mes implications sociales.

Que toutes les expériences vécues sont autant d'opportunités pour transmettre ce qui, au plus profond de moi, m'anime : le respect des différences et créer un espace/lieu favorisant l'expression de la créativité et la concrétisation des rêves.

1.4 Mes enfants : porteurs de rêves

Je veux consacrer une partie de mon récit de vie à mes porteurs de rêve, c'est-à-dire à mes enfants et à mon petit-fils. J'éprouve une immense gratitude à leur endroit. Pour moi, ils sont : accueil, support, amour, source d'inspiration et appel au dépassement de soi. Ils représentent ce que j'ai de plus précieux ; ils feront toujours partie de mes rêves et de ma réalité. À la lecture de mon récit de vie, c'est ma fille M. qui par son intervention, m'a incitée à écrire un peu plus sur ma relation avec mes enfants.

Elle m'a dit : « je sais que les enfants sont importants pour toi mais pourquoi tu en parles si peu ? » Sans le vouloir et sans bien m'en rendre compte, peut-être me suis-je laissée influencer par une certaine mentalité urbaine qui fait qu'on ne doit pas trop parler des enfants. Serait-ce le complexe de la femme qui ne veut pas que son rôle de mère fasse ombre à la femme qu'elle est réellement ? Voilà une question fort intéressante. Aurais-je évité de m'interroger là-dessus de peur de découvrir à quel point je n'étais pas à la hauteur de mes exigences ? Je crois que c'est un peu tout cela qui fait que je n'ai pas donné plus

d'espace à mon expérience de mère. Je redoutais sans doute d'être jugée ou mal comprise. Oser parler d'enfants ou de son expérience de mère dans une recherche, cela ne fait peut-être pas très sérieux. C'est précisément dans ce vécu quotidien de mère de famille (dans cet espace où nous sommes souvent confrontées à nos propres limites) que je suis allée chercher un riche éventail d'outils d'accompagnatrice. Au fil des années, l'étroite interaction affective qui s'établit avec nos enfants nous renvoie toujours plus profondément à notre histoire et à nous-mêmes. Comme s'il s'agissait d'un prolongement de soi, nos enfants constituent une source nourrissante et apte à concrétiser les rêves qui nous habitent. Par leur présence et leur amour, nos enfants deviennent porteurs de rêves.

La femme qui passe par l'expérience de la maternité est toujours riche d'autant et se devrait tout naturellement d'exprimer sa fierté à ce propos. Ainsi, lorsque je demandais aux femmes dans le cadre de mon travail ce qu'elles estimaient être leurs plus belles réalisations, j'ai remarqué que je n'étais pas la seule à éprouver un malaise lorsqu'il s'agissait d'aborder la question de notre vécu en tant que mère. J'observais chez elles, une certaine réticence à avouer que c'étaient les liens créés avec les enfants qu'elles avaient mis au monde. Comme si pour être une femme, nous devions oublier que nous étions des mères. Si je fais l'équation à l'inverse, c'est comme si pour être mère, il nous fallait oublier que nous étions des femmes. Et plusieurs le font malheureusement. À mon avis, ce n'est pas en faisant abstraction de notre réalité de mère que nous deviendrons davantage femme.

Les femmes que j'accompagnais éprouvaient tout naturellement le besoin de parler de leurs enfants et à travers leurs partages, je pouvais mieux connaître la femme qui était devant moi. J'écoutais la mère mais je pouvais reconnaître cette femme avec des peurs non reconnues qu'elle transmettait à sa fille ou ses rêves non réalisés qu'elle voulait pour sa fille.

Cela remet en évidence la nécessité d'équilibrer les différentes facettes de nos vies. À mon tour, je vais donc tenter de créer un peu d'équilibre dans l'écriture de mon récit de vie en vous partageant des souvenirs sur mon expérience de mère. Cela ne fait aucun doute, leur présence, notre lien, les rêves que je fais pour eux, pour nous, m'ont portée dans mon

cheminement de femme. J'aimerais aussi, mettre en lumière comment « être mère » a alimenté et préparé l'émergence de « l'accompagnatrice » que je suis maintenant.

Être mère de quatre (4) enfants a été un de mes plus grands rêves d'adolescente. Lorsqu'il m'arrivait de confier ce rêve à certaines personnes de mon entourage, elles me rétorquaient : « commence par en avoir un premier et tu verras bien pour la suite... » J'avais surtout la frousse de ne pas pouvoir en avoir. Je ne parlais pas de cette peur... je chérissais mon rêve.

Au terme de 18 mois de vie commune, notre première fille voit le jour, le jour de Noël 1983. L'accouchement a été très difficile... mais quel cadeau extraordinaire ! Puis, 14 mois plus tard, une autre fille vient se joindre à mon rêve de maman. Deux (2) ans plus tard, je fais une fausse-couche. Un triste événement que je ne pleure pas vraiment. C'est seulement six (6) mois après la naissance de notre troisième fille en août 1988, que la perte du bébé se fait davantage sentir et que je vis la période de dépression dont je vous ai déjà parlé. Malgré les avertissements que je ne devrais plus avoir d'enfant car je risquais une autre dépression, mon fils naquit en avril 1992. Je n'ai pas fermé les yeux aux avertissements reçus mais j'ai fait la part des choses, je suis allée chercher le support dont j'avais besoin pour vivre une belle grossesse et un post-partum agréable. Je me suis prescrite une semaine de vraies vacances un mois et demie après l'accouchement et rien de ce que craignaient certains spécialistes ne s'est produit. Ai-je été téméraire ? Non, j'ai plutôt été prévenante et responsable ! Je n'ai pas laissé les autres décider à ma place et j'ai su durant toute ma grossesse, m'accompagner respectueusement en allant chercher les ressources dont j'avais besoin. Bien sûr cela exigeait quelques efforts : il m'a fallu accepter l'incompréhension de certains et parfois, quelques propos blessants tout en restant concentrée sur mon objectif. C'était la première fois que je m'offrais un accompagnement digne de ce nom.

De nos jours, le simple fait d'avoir quatre (4) enfants, fait de nous, des femmes marginales. La croyance actuelle veut qu'ils mettent en péril nos vies professionnelle et

sociale. Et pourtant, la présence de mes quatre (4) enfants a contribué à mon dépassement. Ils étaient partenaires de mes projets. Je leur en parlais, j'écoutais leurs réflexions, leurs réactions, je savais que c'était à moi de prendre les décisions finales mais étant donné que mes choix avaient un impact sur leurs vies, je tenais à les informer. Comme par exemple : un déménagement, le retour aux études, un nouvel emploi ou un achat. Cela permet de les éduquer sur différents aspects de la vie mais surtout, cela permet pour toute la famille, de faciliter les transitions.

Mes enfants m'ont appris qu'ils sont des personnes à part entière et qu'ils sont uniques avec des besoins différents. Je pense à V. qui se sentait agressée si je lui posais trop de questions. Je la perdais, elle se refermait. Elle était davantage à l'écoute de son senti plutôt que dans un besoin d'explications contrairement à sa sœur aînée. C'était aussi une enfant qui avait besoin de temps pour s'adapter à la nouveauté, il fallait la préparer, lui donner du temps, ne pas la bousculer. Mais c'était une enfant tellement facile, agréable lorsqu'elle était en confiance et dans son élément. Dans ma relation avec elle, j'ai compris que pour s'exprimer, il n'y a pas que la parole. C'est davantage la qualité de ma présence et de l'expression de ma foi en ses capacités, qui allaient lui permettre de dépasser ses limites.

Le fait que mes deux filles aînées n'aient que 14 mois de différence m'a permis parfois de comparer différentes attitudes dans certains apprentissages. Par exemple, lorsqu'elles ont commencé le coloriage et que je leur demandais de me faire un beau dessin. V. n'arrivait pas à le compléter, elle prenait son temps car elle ne voulait pas dépasser la ligne. Tandis que M. avait le temps d'en faire deux (2). Elle disait à sa sœur que c'était facile mais elle, elle y allait d'une façon plus spontanée et bien sûr le résultat laissait un peu plus à désirer. Alors, elle regardait le dessin de sa sœur et elle se demandait comment V. faisait pour le faire si beau. Et sa sœur la regardait et l'enviait d'être capable de faire si vite. Cela m'a appris l'importance de s'entraider dans nos différences. Je t'observe, tu m'aides à m'appliquer, tu m' observes et tu m'aides à lâcher prise et être moins perfectionniste. Pour sa part, C. nous a montrés à tous l'importance de dédramatiser. Sa

façon d'aborder la vie, sa façon de s'exprimer, ont souvent aidé à détendre l'atmosphère. Je suis forcée d'admettre que cela a été différent avec mon garçon et jamais je n'aurais imaginé tenir de tels propos. Le fait qu'il parle peu, me confronte et le fait qu'il soit un garçon, m'amène à faire des prises de conscience face à notre héritage social comme garçon et comme fille. Je n'en ferai pas les détails ici puisque ce n'est pas le sujet de la recherche mais je voulais simplement vous partager quelques pistes de réflexion sur mon expérience de mère. Essentiellement et à mon avis, je résumerai en affirmant que le plus important est que le mode d'apprentissage privilégié de la vie s'avère différent pour chacun. Il n'y a pas de recette uniforme et toute faite qui convienne à tous les enfants. Il faut se montrer souple, explorer, être vigilant, à l'écoute et se faire confiance.

Le fait de vivre seule avec mes quatre (4) enfants m'a appris à lâcher prise et à arrêter de vouloir être la mère parfaite et surtout, de cesser de vouloir être le père et la mère à la fois. La seule chose dont j'étais responsable était ma relation avec eux. Je me sentais souvent coupable de ne pas leur offrir plus. Les propos parfois crus de M. et sa façon d'être avec moi m'ont appris à définir mon territoire et à mettre mes limites. Certains peuvent croire que j'accordais trop de pouvoir à mes enfants mais cet espace privilégié m'a aussi permis de reprendre du pouvoir sur ma vie. Parfois lorsque je ne voulais pas les inquiéter et que je ravalais mes larmes, ils me disaient : « arrête donc de faire semblant et pleure donc .» Ils m'ont appris que cela ne sert à rien de se cacher. Le plus important, c'est d'être authentique avec eux car cela permet plus de fluidité et de partage. L'idée n'est pas de tout leur raconter en détails mais d'être capable de leur dire lorsque ça ne va pas car de toute façon, ils s'en apercevront. Il est important de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent confusément afin qu'ils ne se sentent pas coupables ou responsables de notre mauvaise humeur. Je savais que si mes enfants n'étaient pas mes complices, je passerais mon temps à remettre en question mes décisions et que trop d'énergies seraient perdues en résistances de toutes sortes. C'est pourquoi je sais qu'il est très important de bien préparer notre entourage si nous voulons avoir toutes les chances de réussir un projet. Ainsi, chacun contribue à la réalisation du rêve de l'autre et cela est très valorisant.

Je me souviens lorsque nous vivions à Rimouski et qu'ils avaient entre trois (3) et 11 ans. Je me permettais en pleine semaine d'aller avec eux au restaurant, histoire de me donner une pause. Mais ce qu'il y avait d'extraordinaire, c'est que nous prenions notre temps. C'étaient des moments magiques, j'étais en merveilleuse compagnie et je relaxais vraiment. On pouvait passer jusqu'à 1h30 assis tous ensemble. On prenait le temps de choisir, on discutait, on riait et on était bien. Je me sentais vraiment privilégiée d'être aussi bien entourée. Il y avait aussi la fameuse épicerie. Imaginez-vous seule avec quatre (4) enfants pour aller faire l'épicerie et les emplettes. Je ne voulais pas que ce moment soit lourd et pénible car cette nécessité revient souvent. J'ai donc cherché une façon de rendre ce moment agréable. Premièrement, j'attendais d'avoir l'énergie et suffisamment de temps afin de ne pas être à la course et ne pas trop bousculer les enfants. D'une corvée normalement astreignante, cette dernière se voyait transformée en événement/sortie amusante. J'obtenais facilement leur contribution en leur demandant de participer aux choix de certains aliments puis on discutait tout au long du parcours. De retour à la maison, nous rangions l'épicerie tous ensemble et c'était bien. Je me rappelle une fois alors que je les remerciais de leur aide précieuse (bien sûr, il faut les encourager, reconnaître leur effort, leur contribution), ma fille m'a répondu : « si on n'était pas autant d'enfants, tu en aurais moins à faire. » J'ai souri.

Je me souviens lorsque nous sommes déménagés à St-Octave : on s'amusait à dessiner, on allait glisser et lorsque nous nous promenions dans le boisé, les mésanges venaient manger dans notre main. C'était magique ! Parfois aussi, une de mes filles disait : « est-ce qu'on fait un collage ? » Alors, on sortait les revues, la colle, les ciseaux et sur une belle musique, chacun s'occupait de sa réalisation. Que de beaux échanges nous avions, quel bel espace pour se partager nos rêves et nos ambitions : « la danse, les voyages, les animaux, le jeu, etc. » Une fois, j'avais osé interpréter négativement la présence d'un ours dans le collage de V. J'ai alors appris que pour elle, un ours, c'était doux, beau et sécurisant. Alors méfions-nous des interprétations hâtives !

Que de bons moments passés tous ensemble dans cette belle campagne de Saint-Octave alors que nous allions contempler le fleuve, cueillir des mûres dans le petit bois, jouer à des jeux de société sur la grande table à dîner, entrer le bois de chauffage, faire du pain et se préparer de bons petits repas. De belles images me reviennent à l'esprit lorsque je me rappelle ces doux moments. Ceux dont je me souviens le plus ne sont pas ceux qui m'ont coûté le plus cher. Je me rappelle entre autres lorsque j'étais aux études, le budget "sortie" était plutôt maigre, je me rappelle que nous étions allés au cinéma à 45 minutes de chez nous et que pour se payer un repas, nous avons utilisé les coupons rabais dans un restaurant de fast-food avec un breuvage acheté à l'épicerie. Tout cela pour une somme très modique et une soirée inoubliable.

Une autre fois pour économiser, plutôt que d'acheter des friandises glacées, nous avons acheté un contenant de crème glacée avec seulement une petite cuiller de bois. Nous l'avions partagé et dégusté dans la voiture alors que nous roulions sur la route. Nous trouvions rigolo de manger au même plat et au moyen d'un seule ustensile... ainsi de temps à autre, j'attrapais une bouchée de cette divine crème glacée. Et que dire de ces lunches que nous nous préparions lorsque nous avons une longue route à faire. On se disait que c'était les meilleurs sandwiches, les meilleures salades, la meilleure idée. Lorsque nous allions ensemble au restaurant, chacun choisissait un menu différent pour ensuite le partager avec tout le monde. Tout cela pour dire qu'on prenait le temps de faire de nos petites sorties de beaux moments même avec un simple petit budget. Des sorties biens ordinaires prenaient, avec mes enfants, des airs de fête. Avec le recul, je constate maintenant qu'un tel esprit de collaboration et de partage consenti entre les membres d'une même famille, nous ont vraiment rapprochés. L'ingéniosité et la débrouillardise que nous avons déployées pour trouver la façon de faire la plus économique et la plus satisfaisante pour tous, auront fait que tous ces moments passés ensemble resteront gravés dans nos mémoires.

Tout ce que je viens d'écrire peut paraître banal mais pour ma part, j'y vois un lien important pour ma recherche. Je tenais à vous parler de mon expérience en tant que mère afin de voir en quoi cela avait pu contribuer à faire de moi l'accompagnatrice que je suis. En vous le partageant, j'ai découvert comment le pouvoir créateur de notre imaginaire avait contribué une fois de plus, à mon épanouissement de femme et d'accompagnatrice. Ainsi, j'affirme sans la moindre hésitation que mon vécu de mère avec mes enfants aura été une chose merveilleuse et remplie de magie créatrice. « De l'ordinaire de nos existences quotidiennes nous aurons su faire quelque chose d'extraordinaire .» Les situations difficiles de mon parcours de vie auront-elles favorisé l'expression de notre créativité, de ma créativité ? Oui, tout simplement, car cela m'aura permis d'aller puiser au plus profond de moi-même et de ma capacité à rêver les ressources de mon imaginaire. Ressources que je continuerai à utiliser dans ma vie afin de rendre mon quotidien plus facile et plus agréable à vivre. C'est à cela que peut véritablement servir le pouvoir créateur de notre imaginaire.

1.5 Mes personnages d'intervenante : porteurs de réalité

Dans le dernier chapitre, on a pu constater comment l'imaginaire créateur était présent dans ma vie avec mes enfants. Tout au long de mon histoire, nous avons vu en quoi cela dépassait le personnel. L'imaginaire créateur a pris par la suite, une place tout aussi importante dans ma vie professionnelle. J'aimerais dans cette partie commenter la création de mes quatre (4) personnages féminins. Je vais vous raconter plus en détails le comment et le pourquoi de leur création. De plus, j'aimerais vous partager mes prises de conscience faites à travers ces personnages. Vous découvrirez pourquoi ces personnages imaginaires sont pour moi des porteuses de réalité.

Naissance d'Amanda : 1991

J'ai choisi ce nom intuitivement pour un petit monologue écrit et présenté à l'occasion d'une conférence de presse organisée pour les sans-emplois par le Carrefour-Jeunesse-

Emploi. Je me souviens : un type est entré dans mon bureau me demandant si je faisais du théâtre. Il cherchait un peu d'animation pour une conférence de presse qui aurait lieu dans quelques jours. Spontanément, j'ai accepté la proposition. J'ai écrit mon premier monologue pour les sans-emplois. Je n'avais pas réalisé que je présenterais cela devant le maire de la place, les représentants de différents médias et d'organismes de la région. J'ai fait mon numéro et j'ai suscité bien des sourires. Peu après, les responsables du Centre des femmes m'ont demandée d'écrire un monologue pour la journée « Brisons nos chaînes » qu'elles s'affairaient alors à organiser. Elles avaient été présentes lors de la conférence de presse. Le doute en moi est fort, mais plus fort encore est l'élan, cette envie de saisir cette opportunité pour m'exprimer, pour répondre à mon besoin de créer. J'ai écrit facilement ce second texte et j'y ajoute même une chanson sous forme de pot-pourri. Ce monologue est inspiré de plusieurs témoignages que j'ai reçus lors de mes deux (2) séjours en maison d'hébergement pour femmes et de tous les propos échangés au Centre des femmes, de mon vécu et de celui de certaines de mes amies. J'ai repris le prénom d'Amanda en réalisant que c'était celui de mon arrière-grand-mère maternelle. Cela a été un tremplin... j'avais besoin de ce défi... je sentais que les femmes croyaient en moi. La première fois que je leur ai présentées ce nouveau personnage, je me rappelle à quel point j'étais nerveuse. Par le truchement de ce personnage et de son témoignage, je souhaitais contribuer à ce que les femmes se prennent en main et qu'elles reconnaissent leur potentiel. Amanda la militante, qui travaille pour que les femmes se respectent et soient respectées comme des personnes à part entière. C'est mieux qu'avant mais il ne faut pas baisser les bras car il y a encore bien du travail à réaliser pour cette réelle reconnaissance dans notre société. Dès la première représentation, j'ai su que par sa façon d'être, par ses propos, Amanda permettait aux femmes de faire remonter certaines émotions, de reconnaître les situations de violence et de s'outiller afin de leur faire face. Je voulais que les femmes se sentent interpellées par l'importance de reprendre du pouvoir sur leur vie. Qu'elles comprennent pour elles, pour leurs mères, pour leurs sœurs et pour les générations futures, toute l'importance d'aller chercher de l'aide. J'ai refait quelques sorties avec Amanda dans la communauté (spectacle-bénéfice, journée contre la violence, spectacle à l'université) où parfois, j'allais

un peu plus loin dans mon intervention. Je sais que cela aidait les femmes présentes mais cela m'aidait également à démystifier tout mon rapport à la violence.

Amanda m'aura aidée à prendre plus d'assurance grâce à une présentation faite en 1997 à l'occasion de la soirée de remise des bourses d'études organisée par l'Association des femmes d'affaires du Québec. J'ai postulé pour cette bourse et lorsqu'on m'a appelée pour me dire que j'avais gagné, je ne le croyais pas ! Je dois vous dire qu'à ce moment, je vivais des difficultés autant affectives que financières. L'arrivée de cette bourse tombait à point mais pas juste au niveau financier. J'ai eu la chance de présenter mon monologue devant 200 femmes d'affaires du Québec. Lorsque le président du conseil d'administration de la Fondation des femmes d'affaires m'a téléphoné pour me confirmer les détails de la soirée, il m'a dit : « je sais que tu as vécu de la violence... tu sais que beaucoup de femmes d'affaires en vivent et moi je sais que tu es capable d'avoir un impact sur elles afin de les motiver à se prendre davantage en main. »

Tout cela arrivait comme un don du ciel mais de là à dire que je croyais en ma capacité d'avoir vraiment un impact auprès des femmes... Mais cet homme qui ne me connaissait que par mes écrits, y croyait, lui. Alors, je devais être à la hauteur de ses attentes. J'ai donc entrepris de retravailler ma présentation et c'est à ce moment que j'ai vraiment compris l'importance d'intégrer plus de douceur dans ma vie. J'ai intitulé ma présentation : « ma victoire sur la violence. »

À Montréal, on m'a reçue comme une grande dame moi qui à la maison, ressemblait davantage à une pauvre femme. J'ai reçu toute une ovation... j'avais osé pour la première fois témoigner de ce que j'avais vécu, moi, Danielle Andrée Lévesque. J'ai osé sortir de mon personnage d'Amanda pour livrer mon expérience personnelle. Cette soirée m'a tellement fait vibrer que j'en ai eu pour une semaine à planer après cette rencontre. Je n'avais pas le droit de lâcher. Des personnes croyaient en moi, plus que moi, alors je devais continuer. Cette rencontre m'a aidée à faire tomber les préjugés que j'avais face aux personnes mieux nanties, aux personnes avec de grosses entreprises, aux hommes portant la

cravate. Je ne les croyais que matérialistes, insensibles et trop centrés sur leurs tâches. Lors de cette remise de bourse, je n'avais jamais encore rencontré des personnes aussi attentionnées à mon égard. Les personnes du comité de sélection connaissaient mon dossier et la présentation que je leur avais fait parvenir. Cette expérience m'a fait comprendre que l'on pouvait faire les choses de façon professionnelle tout en ayant une approche personnalisée et très humaine. Grâce à Amanda, j'ai reçu plus qu'une bourse de 2 000\$. Toute cette attention, toute cette reconnaissance ont fait une grosse différence dans cette période difficile. Elle m'a aidée de bien des manières, à tenir le coup. Ces gens croyaient en ma valeur et en mes capacités créatrices. Cet accueil et cet appui m'ont aidée à me voir différemment et à me faire davantage confiance.

« Ils croyaient en moi plus que moi. Je crois au potentiel de l'autre plus qu'il croit en lui .» Comme mon superviseur du Centre Jeunesse m'a déjà dit : « Tu veux plus que l'autre .» C'est ce que je faisais et c'est ce que je fais encore souvent avec les personnes que j'accompagne. Je sais que c'est cette attitude d'ouverture et d'accueil qui peut faire toute la différence parce que de l'extérieur on peut parfois mieux voir tout le potentiel de la personne qui se tient devant soi. Je sais aussi que cela doit se faire sans attente, il s'agit simplement d'exprimer tout doucement notre foi en sa capacité afin qu'elle puisse arriver à reconnaître les beautés qu'elle recèle à l'intérieur.

Naissance de Célestine : 1997

Alors que je travaillais à la Maison des Familles sur un projet d'été étudiant, on me demande de faire une tournée des terrains de jeux afin de faire connaître l'organisme aux jeunes. Ainsi, j'ai créé Célestine : la légende d'une orpheline-itinérante des années 1900, qui avait fait le tour des villages de la région de La Mitis. Elle était récemment revenue sur terre visiter les villages de cette région qu'elle avait jadis, beaucoup aimé. Cette tournée de la région me fournissait le prétexte d'évoquer certains faits historiques sur la naissance de chacun des villages « revisités » par Célestine qui ensuite, leur demandait ce qu'était devenu leur village aujourd'hui et à quoi il ressemblerait dans cinquante ans. Les réponses

et les commentaires à ces questions en disaient beaucoup sur l'attachement des jeunes à l'égard de leurs racines locales. J'ai choisi le prénom de Célestine pour ce personnage en me référant à mes racines ancestrales car ce prénom est un dérivé du prénom de mon arrière-grand-mère paternelle, Céleste. Celle-ci s'était mariée à St-Octave-de-Métis, village où j'habitais à ce moment et curieusement, j'ignorais ce fait lorsque j'ai aménagé dans ce village en 1995. Un peu plus tard, lorsque je l'ai appris, j'ai trouvé fascinant que la vie m'ait conduite vers ce milieu de vie pour y découvrir une partie de mes racines.

Célestine s'est promenade dans une dizaine de village de La Mitis. Elle leur offrait une chanson, un monologue pour susciter la discussion et une maison en origami comme activité de bricolage. Le pliage s'effectuait avec l'aide d'une feuille sur laquelle était inscrite l'information sur la Maison des Familles. Une façon bien originale d'entrer dans les foyers de la région. Célestine a été bien accueillie et la majorité des jeunes spectateurs se laissaient porter facilement, transporter dans mon monde imaginaire. Mais j'éprouvais de la peine à en voir d'autres qui ne manifestaient aucun intérêt et qui n'embarquaient dans le jeu qu'avec beaucoup de difficultés. J'avais l'impression qu'ils n'auraient pas réagi davantage si je les avais amenés sur la lune. Ils m'auraient sans doute dit « c'est tout ? .» Comme s'ils avaient déjà perdu cette capacité qu'ont les enfants de s'émerveiller et que leur monde imaginaire était déjà atrophié !

L'année suivante, toujours avec Célestine, j'animai auprès de groupes scolaires, un atelier sur le patrimoine familial. J'avais déniché de vieux documents et objets anciens et je leur donnais l'information dans le but d'encourager les jeunes à la conservation de notre précieux patrimoine. L'histoire de leurs ancêtres a suscité beaucoup d'intérêt chez les enfants : les yeux brillaient ! Je pense que nous apprécions tous de savoir d'où l'on vient. J'éprouvais un sentiment de déracinement lorsque j'ai acheté cette maison à St-Octave dans le but de me rebrancher plus solidement à mes origines terriennes tout en offrant à mes enfants un espace sécurisant où il fait bon se retrouver. Et curieusement par la suite, j'ai accueilli des enfants déracinés et tout au long de mes implications sociales, j'ai côtoyé beaucoup d'hommes et de femmes déracinés. Cette épisode de ma vie se chargeait ainsi de

me rappeler l'importance de se créer des racines pour mieux vivre même si ce n'est pas nécessairement en demeurant dans notre région natale que l'on prend le mieux soin de ses racines. L'important c'est de savoir d'où l'on vient et de ne pas l'oublier afin d'aller plus facilement encore plus loin et encore plus haut. Lors du séminaire des « récits de vie », une femme m'a lancée : « mes racines, je les ai dans mes bottines .» Cette phrase est restée gravée dans ma mémoire et m'a fait faire toute une prise de conscience sur la valeur et le sens véritable de nos racines. Je me la répète souvent et j'avoue que depuis, je me sens plus légère. J'esquisse un sourire lorsque je me remémore d'où je viens.

Naissance d'Amandine : 2003

J'ai choisi le nom d'Amandine parce que je trouvais qu'il représentait bien le personnage enjoué qui dégage la joie de vivre, le goût du jeu et de la simplicité. Tout à fait ce dont j'avais envie ou besoin de vivre lorsqu'elle est venue au monde. Amandine vit au pays des rêves inachevés. Elle porte en elle beaucoup de rêves mais ils sont tous inachevés. Elle a besoin des autres pour les concrétiser car c'est en reconnaissant les émotions qu'elle vit et en les exprimant qu'ils pourront devenir réalité. Amandine offre aux enfants la possibilité de s'exprimer de façon créative et elle les invite à l'accompagner dans son pays des rêves inachevés. Ses objectifs : permettre aux jeunes de reconnaître certaines émotions, d'explorer le monde imaginaire et par une activité de bricolage, créer un monde imaginaire à leurs couleurs qui sera pour eux une invitation à rêver.

C'est en avril 2003 que mon Amandine a fait cinq (5) semaines intensives d'animation dans une école primaire. Les grandes lignes de mon animation de ce personnage me sont vite apparues où la thématique et la symbolique du cercle seraient omniprésentes. Un grand livre d'histoire serait là pour présenter le déroulement de la rencontre. La constance du rythme des rencontres permettait aux jeunes d'en prévoir le déroulement et cela facilitait d'autant leur participation. J'ai rencontré chaque groupe à trois (3) reprises. Ils étaient toujours contents de me revoir et ils avaient tous le goût d'aller dans le cercle magique pour y rêver un peu. Je débute toujours par une chanson sur le

thème du rêve et de la créativité. La suite de la rencontre se déroulait en trois (3) parties. C'était d'abord « j'ai les émotions en boule .» Je donnais à chaque enfant une boule et ensuite, un par un, je les invitais à se nommer et à mimer l'expression du visage qu'ils découvraient sur la boule et me dire l'émotion que selon eux, elle représentait. Sur un ton de reproche, une éducatrice m'a dit que c'était difficile parce que les émotions n'étaient pas facilement reconnaissables. Je lui répondis par une question : « est-ce que c'est facile de nommer une émotion qu'on porte, est-ce qu'on peut clairement la reconnaître? » Parce que parfois elle est fait de tristesse, de colère et de peur à la fois. Donc, il est normal que l'on ne puisse pas facilement l'identifier et c'est en osant l'exprimer que l'on va mieux découvrir de quoi est faite cette émotion. C'était cela le but de l'activité : aider les enfants à reconnaître certaines émotions et leur faire prendre conscience que c'est difficile pour tout le monde d'exprimer ses émotions.

Ensuite, c'était au tour de « un rêve inachevé .» Je m'assois dans mon cerceau, que j'appelle mon cercle magique. Je leur explique que dans ce cercle, il est plus facile de retourner au pays des rêves inachevés, c'est-à-dire le pays d'où je viens. Je mets à six (6) enfants, des maracas et à six (6) autres, des petits tambours. Ceux qui ont en main les maracas en joueront lorsque j'évoquerai une émotion agréable et ceux qui ont des tambours se feront entendre lorsque j'exprimerai une émotion désagréable. Je leur demande d'être bien attentifs parce qu'à la fin de mon récit, je vais inviter deux (2) ou trois (3) personnes à venir m'aider à terminer mon rêve. Je demande alors à chacun de fermer les yeux et je leur pose des questions qui les inciteront à poursuivre mon rêve et les amèneront ainsi, dans leur monde imaginaire. Ces explorations débouchaient sur des récits vraiment intéressants et il arrivait parfois, que certains nous entraînaient tout droit vers un conte de fées. Pour un autre, son ami imaginaire qu'il décrivait était assis parmi nous. Ces ateliers faisaient naître les questions suivantes : Qu'est-ce qui facilite l'accès à l'imaginaire? Avons-nous un rôle à jouer comme éducateurs pour aider les jeunes à aller dans cet espace de créativité ?

La rencontre se terminait par la réalisation d'un court bricolage sur le thème abordé : un ami imaginaire, un animal imaginaire ou bien encore, sa maison imaginaire. Bien des

fois, j'ai pu constater que ces bricolages (en apparence, anodins) conduisaient sur des pistes d'interventions intéressantes pour aider les enfants et j'oserais dire, pour aider aussi les enseignants dans leur démarche.

Naissance d'Emma : 2003

Les premiers mois de ma recherche m'ont amenée à prendre conscience de la place que mes personnages avaient pris dans mon implication sociale et comment ils m'avaient aidée à transmettre les messages que je portais. Peu importe où je m'implique et avec qui je suis, j'éprouve constamment le besoin de créer, de chanter afin d'exprimer mes préoccupations. Je cherche à émouvoir afin de sensibiliser, de réduire les préjugés, de faire valoir l'importance du respect des différences. Je veux provoquer les échanges et démystifier les sujets tabous. Lorsque je suis engagée en mai 2003 pour le projet Femmes en Action, cela coïncide avec mon besoin de réflexion sur la femme que je suis et avec tous les rôles que cela implique (mère, fille, amie, travailleuse, conjointe, sœur, grand-mère). Cette année-là, il me faut mettre sur pied le service d'accompagnement pour les femmes en réinsertion sociale. Pour ce faire, mon employeur me suggère alors d'effectuer une tournée exploratoire dans les villages de la région afin de connaître les besoins des femmes. Je décide d'orienter ma recherche sur les conditions de travail des femmes en région. Puis, on fait une pause durant l'été autant pour le projet de « Femmes en Action » que pour les séminaires à l'université. Cette pause portera fruit car il me vient alors une idée super intéressante qui émerge. J'imagine les différents personnages comme autant d'outils d'intervention et de recherche. Cette idée s'installe puissamment à l'intérieur de moi et en septembre 2003, lors du premiers cours³, j'en parle pour la première fois. La formulation de l'idée se précise mais il me manque un personnage pour représenter l'aspect féminin, le cycle de la femme, la femme dans son corps et avec tous ses sens. Cette idée m'enchant et me plaît parce que le quatre (4) est justement très présent dans ma vie : quatre enfants, quatre maisons...il n'y a plus de doute !

³ Cours PPS63098 : « Pratiques psychosociales et projet »

Et voilà qu'Emma émerge de mon imaginaire. Comme par enchantement, ce prénom vient de mon arrière-grand-mère paternelle. De plus je trouve que ce prénom fait très féminin, très doux et aussi très sensuel. Emma prend donc sa place parmi mes autres personnages. Je souris d'aise parce que les choses se placent d'elles-mêmes car je n'ai somme toute, jamais rien eu à forcer dans le processus de la création de mes personnages. Leur prénom et leur raison d'être se sont imposés à moi, tout naturellement et en temps voulu. Par Emma, j'aimerais faire découvrir aux femmes le bonheur d'habiter son corps et le plaisir que procure l'exploration de tous ses sens. Qu'est-ce que je lui ferai faire à cette belle Emma pour y arriver ? Danser et chanter ! Oui ! Oser danser dans une belle robe mettant en valeur son corps de femme. C'est cela ! Leur présenter une femme qui est bien dans son corps et l'exprime par la danse. Par une chanson aussi, car Emma veut crier haut et fort avec tout ce qu'elle est qu'il n'y a pas de mal à danser. Qu'il n'y a pas de mal non plus à se trouver belle et à aimer son corps, à ressentir les plaisirs qu'il peut lui procurer. Je suis heureuse de pouvoir enfin faire vibrer « Emma .» Quelle belle occasion pour moi de liquider tous ces interdits que je porte depuis trop longtemps. Le temps est enfin venu de me réconcilier avec mon corps. Tout simplement parce que j'aime bouger avec celui-ci. D'ailleurs, n'est-il pas fait pour cela ? Pour bouger, sauter, courir et pour danser ! Sinon, on ankylose, on ostéoporse, on ménopause prématurément sur des airs un peu lugubres. Allons, démarrons la musique et osons exprimer notre fierté, celle d'« être femme » avec nos courbes, avec notre grâce et avec toute notre frénésie de vivre. Cessons de maudire notre cycle menstruel et apprenons plutôt à vivre en harmonie avec celui-ci avec chacune de ses phases. Allons à notre rythme... laissons notre corps s'exprimer et faisons-lui confiance. Sans rien bousculer, prenons simplement le temps de créer un espace où on se donne le droit de faire les pauses nécessaires et ainsi dépasser ce monde de productivité. Pour vous dire comment Emma arrivait à point dans ma vie, je vous partage ce texte écrit d'un jet à un moment où j'étais à fleur de peau et souffrante : prise entre les besoins de mon corps et les contraintes du monde extérieur.

2 août 2003

*Dans mon cycle de Femmes
Je tourne et je me retourne
Je m'étourdis et je me perds*

*Le quotidien, les pressions sociales
Ne respectent pas les cycles naturels de la vie
Nous voulons tout gérer et on y perd le contrôle
La nature est plus forte que nous*

*Nous pouvons l'engourdir, la charcuter, la stériliser
Elle nous tient
On n'entend plus le cycle de notre propre vie
On perd l'essence de notre centre sacré
Cette voûte mystique
Porteuse de vie
Berceau de notre intégrité*

*Mon corps me crie de me reposer
Mais la société m'exige de prendre mes responsabilités,
De respecter mes engagements
De ne pas abandonner mes enfants
D'être productive au travail, toujours prouver mon droit d'exister
On en a rien à cirer qu'il y ait des nuits ou je me meurs d'être en vie.
Et mine de rien, ces matins-là, je dois offrir ce que je n'ai plus
Je dois convaincre de ce que je ne crois plus
Je dois écouter mais je n'entends plus...
Il y a trop de ces matins qui ne riment à rien.*

Une journée par mois, mon moi explose et j'ai du mal à respecter mon corps qui me rappelle que je suis femme. Si j'osais dire et nommer, est-ce que mes proches, mon milieu de travail comprendraient, accepteraient, mes sauts d'humeur, mon manque d'énergie et mon besoin de tout régler ? Pourtant dans d'autres cultures, on reconnaît que ces périodes apportent aux femmes l'accès à des moments de lucidité. Tout cela est nommé, raconté lorsqu'Emma parle à travers moi. J'ai remarqué qu'elle suscite un certain malaise... comme si dans les groupes que j'ai visités, on n'osait pas encore aborder librement ce sujet. Celles qui étaient les plus réceptives et/ou touchées par la présentation d'Emma, reconnaissaient leur malaise face à leurs difficultés à se reconnaître et à respecter leurs

besoins de femme. J'admets que le fait de voir une femme danser devant un groupe de femmes est peu habituel mais l'échange qui suit ma présentation me confirme qu'Emma doit continuer à livrer son message. Elle a fait sa première sortie en 2003 lors de la tournée des municipalités introduisant le projet de « Femmes en action .» Vous en apprendrez un peu plus sur l'accueil réservé à Emma un peu plus loin, lorsque je vous partagerai le fruit de ma pratique.

1.6 D'un trajet de vie à une problématique de recherche

Au terme de ce premier retour réflexif sur mon expérience de vie personnelle et professionnelle, je prends mieux conscience de l'importance de l'imaginaire créateur dans mes pratiques. En m'appuyant sur la démarche d'histoire de vie, je peux commencer à préciser le questionnement et la problématique qui orientent ma recherche.

1.6.1 La pertinence personnelle de cette recherche

Toute jeune, l'imaginaire créateur était bien présent dans ma vie. J'avais du plaisir à faire le clown, à trouver des jeux pour amuser les enfants et à faire du théâtre. J'ai aussi goûté à des moments privilégiés avec la nature qui me permettaient de fuir ce quotidien parfois trop lourd dans lequel j'avais du mal à m'adapter. Je cherchais un sens à toute cette mascarade et malheureusement, je n'ai rencontré personne pour alimenter ma quête. Déjà je me souciais du bien-être des plus démunis, je démontrais même des aptitudes pour entrer en contact avec eux. Je voulais aider l'autre à se sentir bien. D'instinct, je savais être l'animatrice, l'intervenante, l'éducatrice et la comédienne. Je me sentais bien... surtout lorsque je m'évadais dans mon imaginaire.

Puis je me suis mariée, j'ai eu des enfants tout en étant habitée par le rêve d'une société portée par l'amour où chacun peut s'exprimer à sa façon en toute simplicité. Mais le quotidien me ramène dans une réalité où j'ai toujours du mal à m'y retrouver. Dans cette période, l'attente prend beaucoup de place, je vis l'attente, je suis attente et cela m'entraîne dans un trou noir très loin de moi, fait de peur, de détresse et de non-accueil.

Dans ce passage oppressant, mon imaginaire m'offre une seule pensée qui m'aide à rester en vie : je veux offrir une mère disponible et en santé à mes filles lorsqu'elles seront adolescentes. Cette perspective de bonheur à laquelle je m'accroche m'amène dans un lieu d'accueil où j'apprends les bienfaits du non jugement, à prendre mon temps, à m'occuper de moi. Je découvre que la vie met sur notre chemin des personnes qui savent nous offrir cette aide précieuse ou ce petit quelque chose qui fait toute la différence. J'accepte la responsabilité de ma propre transformation comme héritage pour les générations futures. Je retrouve le goût de vivre et la puissance de mes rêves me donne un nouvel élan.

1.6.2 De la pertinence personnelle à la pertinence sociale de l'imaginaire dans l'intervention

Cela m'amène dans une étape importante de ma vie où je m'implique socialement de bien des façons. Mon imaginaire créateur me pousse et m'alimente dans toutes sortes de projets au niveau professionnel : retour aux études, achat d'une propriété dans la nature, formation pour explorer ma créativité : théâtre-forum, poésie, sculpture, chant. De plus cela m'amène à créer mes personnages « porteurs de réalité » qui m'aident à m'adapter aux différentes tâches pour lesquelles je suis engagée. Ces personnages me permettent de découvrir une façon toute personnelle d'intervenir et d'explorer mon intérieur afin d'y épanouir les multiples facettes importantes de ma personne. Apparaîtront successivement la militante, la sage, la rêveuse et la sensuelle et avec elles, j'aurai découvert une manière de mieux m'exprimer afin de transmettre différents messages que je considérais essentiels. Elles m'auront offert en prime, l'occasion de m'ouvrir davantage sur mon propre monde imaginaire. Je n'ai pas eu tellement d'effort à faire pour les mettre au monde. En me fournissant les moyens pour accueillir et accompagner autrui, ces quatre (4) personnages féminins m'auront simultanément aidée à me mettre au monde et à m'accompagner dans mon devenir-femme.

La création de ces personnages advenue dans le cadre de mes pratiques d'intervention, montre toute la pertinence sociale de la place de l'imaginaire créateur dans

le processus de l'accompagnement du devenir-femme. Avec Amanda, j'ai su m'équiper, outiller d'autres femmes et sensibiliser la population à la réalité négative que constitue le phénomène de la violence conjugale. Célestine m'a permis de toucher au sentiment d'appartenance à notre collectivité et d'éveiller l'intérêt des enfants en ce qui concerne l'histoire de leurs origines. Amandine m'a permis de poursuivre mes efforts afin d'offrir plus d'espace pour l'imaginaire chez les enfants. D'où l'importance de cette recherche afin de supporter mes interventions dans les différents milieux où j'interviendrai de façon à convaincre les décideurs d'encourager l'exploration de l'imaginaire. Avec Emma enfin, j'ai voulu inciter les femmes à prendre soin davantage d'elles et à rendre un hommage à leur féminité.

1.6.3 Problème de recherche

À la lumière de ce que je viens d'écrire, je peux déjà énoncer le problème que je souhaite traiter : la question de la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement. On peut faire le triste constat que socialement, l'imaginaire et la créativité ne sont vraiment pas valorisés. On sait pourtant que l'imaginaire est bien présent en chacun et qu'il s'avère nécessaire pour toute transformation du devenir personnel et professionnel d'une personne. L'imaginaire créateur m'a permis de créer des outils et des espaces, afin de mieux m'adapter à mon quotidien ou à la réalisation des tâches pour lesquelles j'étais engagée. Il m'a aussi permis de développer une façon d'intervenir bien à moi tout en me permettant plus facilement de rejoindre les personnes. Il y a aussi les différents visages de la nature qui me nourrissent continuellement et où j'ai puisé une structure et une inspiration certaine pour la rédaction de ce mémoire.

1.6.4 Objectifs de recherche

Je veux par cette recherche, explorer la fonction de l'imaginaire créateur pour rendre notre quotidien mieux adapté à notre essence, à notre être en devenir. Je veux comprendre l'importance de l'imaginaire pour la femme dans une démarche d'accompagnement. Je

veux découvrir en quoi mes accompagnements aident l'autre dans l'exploration de son propre imaginaire, de ses rêves. J'aimerais développer un outil d'animation pour aider les femmes à être plus en harmonie dans les différents aspects de leur vie. Je veux réfléchir sur ma pratique afin d'améliorer celle-ci et répondre enfin à cette question : pourquoi et comment d'autres chercheurs comme moi s'impliquent-ils à légitimer le monde imaginaire dans notre monde de raison ?

1.6.5 Questions de recherche

À partir de ces grandes orientations, j'ai défini quelques questions afin d'orienter ma recherche théorique et pratique.

Question centrale : Quelle est la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement du devenir-femme ?

Sous-questions :

- Quelles sont les approches théoriques de l'imaginaire qui permettent de le situer comme fonction de formation et de transformation ? (Chapitre 3)
- Comment comprendre et nommer la spécificité de l'imaginaire dans le devenir au féminin ? (Chapitre 4)
- Comment ma pratique d'accompagnement est-elle inspirée et structurée par l'imaginaire créateur ? (Chapitre 6)
- Comment les femmes que j'ai accompagnées ont-elles perçu cette dimension de l'imaginaire dans mon intervention ? (Chapitre 6)

LE PRINTEMPS

Le printemps, c'est la saison des semences, de l'émergence, du dégel et de la naissance. C'est une période de regain de vie pour un renouveau, pour l'exploration et pour la créativité. Un rêve, c'est comme l'air ; cela oxygène, nourrit l'action et nous transporte vers un monde imaginaire qui nous informe de ce que l'on porte inconsciemment. Dans l'accompagnement, il est essentiel de ne pas sauter cette étape. Plusieurs croient que rêver, c'est perdre son temps. À mon avis, lorsqu'on se permet, les uns les autres, de reconnaître et d'exprimer nos rêves, on peut gagner beaucoup de temps. C'est un moment privilégié pour mettre de côté les pressions sociales et familiales et reconnaître davantage les motivations profondes que nous portons.

Rappelez-vous comment on se sent lorsqu'arrive le printemps. On a tous de nouveaux projets. On ose parfois s'imaginer dans un contexte différent de celui dans lequel on est. On ose nommer davantage ce que l'on veut grâce à l'effervescence de l'énergie que nous procure cette saison. Il est sain alors, de s'offrir quelques fantaisies car cela peut nous valoir des prises de conscience qui, par la suite, peuvent nous aider à canaliser nos énergies vers des initiatives permettant d'atteindre nos buts.

Je ne le dirai jamais assez : « rêvons, laissons aller notre imagination, nous ne nous mettrons pas en péril parce que nous aurons pour un bref moment, pris congé de la réalité. » On oublie justement trop souvent, l'aspect constructif du rêve et de l'imaginaire. Rappelons-nous, entre autre chose, que le confort dont bénéficient nos sociétés modernes nous le devons à des personnes très innovatrices qui ont eu la force et le courage de concrétiser leurs idées et ce, malgré le fait qu'aux yeux de leur entourage, tout ne semblait être que pure folie ! Oserions-nous croire qu'il n'y a plus rien à inventer ? Il n'y a pas qu'au niveau technologie que nous avons un monde à construire... il y a aussi, tout un monde à rêver, un monde à réinventer...

Je vous présente maintenant ce qui a alimenté cette recherche et la perspective théorique dans laquelle je me situe. Pour ce faire, je ferai appel à quelques-uns de nos illustres prédécesseurs (ou comme je les nomme familièrement : à mes alliés-chercheurs). Partant des regards de Marie-Louise Von Franz, Carl G. Jung, Gaston Bachelard et Georges Jean, voyons s'il est vrai que l'imaginaire peut nous former et qu'il est aussi essentiel au devenir de l'individu que j'ose l'affirmer. Et afin de mieux comprendre toute la signification du « devenir-femme » qui est au cœur de ma question, on s'arrêtera sur la théorie de madame Von Franz concernant le processus d'individuation. Par la suite, nous regarderons à la lumière des recherches de mesdames Pinkolas Estés et Schierse Léonard, l'importance de l'imaginaire créateur dans la réalité des femmes. Je vous convie donc à ce bal d'idées... au travers duquel s'inscrit ma démarche de recherche et de vie.

Comme je ne peux faire autrement, je débiterai ce nouveau volet de mon mémoire en nourrissant et en amorçant mon texte d'un de mes envols poétiques. Ils sont écrits spontanément à l'encre de mon essence intérieure. Pour moi, ils sont des synthèses symboliques de mes convictions profondes et je ne saurais pas mieux les formuler autrement. Celui-ci, je l'ai écrit lors d'un travail pour un cours sur l'interprétation de dessins d'enfants. Il exprime mes inquiétudes face à la place faite dans notre société, au monde de la créativité.

*Un petit mot pour terminer...
Terminer un travail d'exploration qui ne fait que commencer
Interpréter des traces d'enfants, de géants
Sans juger, juste écouter leurs cris couchés sur un bout de papier
Apprendre à mieux se connaître aussi
Dans nos traits de vie, nos moments de fantaisie
Mots à mots pour mieux apprivoiser notre harmonie
Couleur en couleur, y découvrir l'infini de notre magie
Dévoiler notre musique, notre candeur sur les ondes de l'émotion*

*Jamais croire une analyse terminée
Tant de détails peuvent nous échapper
Dans cette rivière de poésie
Jamais se permettre de fixer l'image d'un flot de vie
Simplement s'imprégner de son parfum, de ses nuances*

*Pour ainsi mieux guider les pas chancelants sur des routes de cailloux
De milles torrents-enfants qui nous sont confiés*

*Gribouillis d'enfants
Danses d'hommes au rythme des saisons
Romans, nouvelles et légendes de nos grands-parents
Taches de couleur dans le cœur du quotidien
Nous promettent que rien ne sera jamais terminé
Si nous libérons l'explosion de nos différences
En tendresse, en sagesse, en douce folie
Dans nos mille façons de communiquer*

*Monde de symbole, d'énergie intouchable
Côtéant le monde de nos sorcières d'antan
Brûlées sauvagement sur le bûcher
Elles avaient compris que la vie
Dépasse le palpable, le défini
Une fontaine d'espoir
Outillant l'être
Dans sa quête de vérité*

*Arrêter le temps pour accueillir les traits malhabiles de nos institutions
Briser le béton, y laisser couler l'énergie de vos ambitions
Laisser ma plume chatouiller la pudeur de leur raison
En mots, en rimes, en chansons pour atteindre la force d'une génération
Notre défi, c'est de vivre l'expression de notre unicité
Permettre à l'autre de goûter aux trésors de sa créativité
Puiser dans sa source, la faire vibrer
Dans ce monde de sens qui se conjugue à un temps
Le temps du jamais terminé... .. (mon journal, 1998)*

Ce texte cherche à dire qu'il faut arrêter d'apposer des étiquettes sur les personnes. Il importe de toujours demeurer vigilant et ne pas poser d'interprétations hâtives à propos des personnes que nous accompagnons car nous risquons alors, de passer à côté d'informations précieuses que la personne souhaite nous partager. D'abord, il faut apprendre à se connaître en osant explorer notre propre monde intérieur et utiliser notre créativité afin d'exprimer notre différence individuelle. Ainsi pourrions-nous, sans jugement, être plus disponibles à accueillir l'autre dans ce qu'il y a d'unique. Je crois que c'est ce que nous avons de mieux à faire pour mériter la confiance des personnes que nous accompagnons. Je

reconnais aussi l'importance du monde des symboles, des archétypes ; le monde de l'impalpable. Et que depuis des siècles, des personnes sont brûlées, tassées, mises à l'écart parce qu'elles défendent haut et fort le bien précieux que nous portons tous comme source privilégiée de connaissance : « notre inconscient .» Par mon travail et cette recherche, je m'associe à toutes ces personnes magnifiques et courageuses et j'espère à mon tour et à ma façon, contribuer à redonner les lettres de noblesse au monde de l'imaginaire et à la créativité en tant qu'outil privilégié pour accompagner l'autre dans sa quête d'un mieux-être.

Voilà donc pourquoi j'ai intitulé cette recherche « la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement du devenir-femme .» J'aimerais définir deux termes pour que vous puissiez mieux comprendre le sens de ma démarche.

Pourquoi j'utilise le verbe « accompagner » et que signifie-t-il pour moi ? Parce que c'est ainsi que je vois mon travail, je suis une accompagnatrice; je ne fais pas le travail à la place de l'autre, je ne suis qu'une compagne momentanée sur la route de son devenir. Pour moi accompagner, c'est se laisser déranger, c'est être disponible, c'est être témoin du processus de l'autre; c'est aussi proposer des activités afin d'éveiller l'autre à son potentiel créateur et de lui redonner confiance en lui-même pour qu'il puisse ainsi s'épanouir et se réaliser pleinement.

D'après le dictionnaire critique d'action sociale, accompagner, c'est chercher à rejoindre la personne là où elle se trouve, c'est cheminer ensemble vers un objectif commun mais c'est aussi, pour l'un, cheminer vers l'autre et pour l'autre, cheminer vers soi, comme l'a dit Marie-Christine Josso (1991).

De son côté, Danielle Coles (1998) le définit ainsi : accompagner, c'est soutenir l'autre dans sa recherche de sens existentiel, dans sa quête identitaire et dans l'émergence de ses aptitudes créatives pour qu'il puisse lui-même accéder à son autonomie personnelle

et temporelle et trouver en lui les réponses à ses questions ; en résumé, ce serait « l'accompagner à ne plus être accompagné .»

Les accompagnements qui ont été les plus aidants sont ceux qui m'ont offert une qualité d'accueil et de présence ainsi que des outils que j'ai pu réutiliser après les rencontres et ainsi les intégrer dans mon quotidien comme le journal, le collage, le conte, les images, les mots-clés, les symboles. Personne n'aime être continuellement dépendant de l'autre. Lorsqu'on franchit une étape seule tout en se sentant appuyée dans sa démarche, on devient alors un peu plus autonome. « Il croyait en moi, je le sentais et je savais que Le combat était le mien mais de me savoir appuyée m'a drôlement aidée » (Levesque, 1994, p.36). Cela favorise l'estime de soi, développe la confiance en ses propres ressources et réduit les attentes vis-à-vis l'entourage.

Conformément à la loi de la réciprocité, cheminer vers soi en cheminant vers l'autre veut dire aussi qu'en aidant les autres, je m'aide moi-même. Lorsque j'anime un groupe, je suis impliquée dans la démarche et cela va inévitablement m'entraîner vers des transformations, autant que pour les autres femmes dans le groupe.

L'implication ré-ciproque qui me conduit à moi, à pouvoir continuer à mener cet accompagnement sans lassitude, sans rigidité, parce qu'au fond «je roule pour moi », je travaille pour moi reprenant une idée d'Anzieu (1975), « se réparer soi-même en réparant les autres » et l'affirmation de Max Pagès (1974) selon laquelle les formés changent donc apprennent, prennent avec eux parce que le formateur change. Nous tombons là dans l'auto-formation ré-ciproque. Décidément, beaucoup de ré-. (Eriksson, 1998, p.72)

L'auto-formation ré-ciproque définit bien ma pratique d'accompagnement. En me référant à mon récit de vie, je me rends bien compte aussi que j'ai toujours eu des emplois qui me permettaient simultanément, de régler des choses dans ma propre vie. Par exemple : durant mon implication en santé mentale, lors de mon emploi au niveau de la réinsertion professionnelle pour les femmes et la ressource résidentielle (mon rêve de jeunesse). Tout se passait comme si tout cela avait à voir avec mon propre accompagnement. Nous apprenons de l'autre, nous cheminons avec l'autre, grâce à soi, grâce à l'autre. Nous ne

sommes pas le seul tributaire du savoir. J'ai souvent pensé et affirmé que nous nous devons d'être égoïstes lorsque nous travaillons avec d'autres personnes. L'autre doit nous apporter quelque chose pour que nous puissions, en retour, lui faire profiter de ce que nous sommes. Qu'il s'agisse tout simplement de sa façon de parler ou de ses idées qui confrontent les nôtres, ou bien son sourire ou encore son audace qui nous font du bien... peu importe, cela nous donne le goût de passer un moment ensemble permettant à l'énergie de circuler. Nous ne portons pas l'autre, nous nous accompagnons tout simplement. Selon mon statut, j'ai bien sûr une responsabilité particulière à assumer. Si je suis l'enseignante, j'ai à alimenter les étudiants par des connaissances et des outils mais je dois tout de même, reconnaître l'autre dans son propre cheminement et oser me laisser surprendre ou déranger par ses différences. Par exemple, lorsque j'accueillais chez moi des jeunes du Centre Jeunesse : ils venaient parfois remettre en question mon système de croyances par leur vécu et par leurs attitudes. Je me devais d'être reconnaissante puisque par leur présence, ils me permettaient de vérifier et de faire la différence entre ce qui m'appartenait vraiment, ce qui appartenait aux croyances populaires et celles que j'avais, aussi et parfois achetées sans questionner. Pour ma part, j'avais à les accompagner à mieux se reconnaître et les aider à devenir plus autonomes.

J'étais l'éducatrice et dans ce contexte d'intervention à caractère pédagogique, « accompagner » signifie aussi « éduquer », du moins tel que Carl Rogers et René Barbier le conçoivent et l'expriment :

C'est l'éducation qui est le terme principal, le terme animateur. Tout passe comme si l'éducation était du registre d'un projet impliqué d'une région de soi-même à connaître, un Endroit à découvrir sous l'Envers que la société nous impose ... L'éducation est un élan de soi vers soi. Cette poussée rencontre la formation comme véritable mise en forme, organisation de son élan créateur.

Tout l'art de l'éducation consiste à faire sentir aux apprenants en quoi ils sont animés par cet élan. Mais surtout en quoi cet élan est et demeure avant tout, « leur élan » totalement singulier [...] L'éducateur tranche d'un coup ce qui unifiait illusoirement le savoir et la Connaissance. Il dit à son élève que le savoir est du côté du fonctionnel mais insuffisant. Il lui rappelle sans cesse que la

Connaissance est du côté de la face cachée de soi-même et que tout être humain est l'unique découvreur de son royaume. À lui de tracer son propre chemin, à lui d'être sa propre lumière. (Rogers et Barbier, 2001, 4-5)

En plus de cheminer vers soi, vers l'autre, accompagner, c'est aussi un élan de soi vers soi. Je dois favoriser chez l'autre la découverte de sa propre lumière, de son propre royaume. J'ai souvent été impressionnée ou étonnée de voir certaines personnes s'en remettre à moi pour que je leur dise quoi faire ou que je trouve la réponse à leurs problèmes. C'est alors que j'ai compris la trame complexe des jeux de pouvoir susceptibles de se développer et de s'installer dans le cadre de certaines « relations d'aide ». La personne « aidée » est parfois tentée de s'en remettre totalement à la personne « aidante » pour ne pas avoir à s'assumer et à assumer la responsabilité de ses actes. Dans d'autres situations, les personnes ont une si faible estime d'elles-mêmes, qu'elles se sentent incapables de prendre une décision. Nous pouvons les aider en leur permettant d'aller puiser en elles-mêmes. C'est là, qu'elles trouveront la connaissance et les outils afin de reprendre du pouvoir sur leur vie.

J'ai donc vu une belle occasion de me découvrir davantage comme femme lorsqu'on m'a engagée pour travailler avec les celles-ci. Je savais que tout en les accompagnant, j'allais aussi m'accompagner dans mon devenir-femme.

L'expression devenir-femme s'est inscrite dans la démarche d'écriture de mon récit de vie. On m'a ensuite demandée pourquoi je faisais référence à l'expression « devenir-femme » puisque j'étais déjà une femme. Pour moi, « devenir » signifie accoucher totalement de soi. C'est faire émerger de nous l'ensemble de nos ressources latentes, notre potentiel. Je suis donc une « femme en devenir » par toutes les potentialités non dévoilées que je porte encore. Tout est là en nous pour nous réaliser mais nous avons besoin de conditions favorables afin de permettre l'épanouissement de ces potentialités latentes. Ainsi, lorsque j'utilise l'expression « devenir-femme », c'est que je ressens l'importance de me positionner en tant que femme en voie de réalisation. Il s'agit sans nul doute pour moi, de prendre ma place et de contribuer à faire reconnaître certaines valeurs féminines d'écoute

et de réceptivité. Valeurs bénéfiques et toutes désignées je crois, pour transformer positivement notre univers psycho-socio-politique. Si en début de recherche, j'ai autant insisté sur l'aspect féminin, c'est que je cherchais à dégager et à comprendre l'impact des pressions familiales et sociales sur l'émergence et le développement de notre potentiel de femme, sur l'affirmation de notre féminité. Pour une majorité des femmes de ma génération, on a valorisé surtout le rôle de la femme comme celui de la femme au foyer, de mère de famille, d'être la bonne fille serviable faisant les tâches ménagères. Cela n'a rien à voir avec l'authentique féminité ! Ce ne sont pas les stéréotypes qui définissent la valeur d'un homme ou d'une femme mais bien plutôt l'attitude et les valeurs profondes. Alors à une époque où l'homme et la femme cherchent à se redéfinir, j'oriente mon questionnement sur le devenir-femme. Je m'attarderai donc essentiellement sur cet aspect de mon questionnement dans la deuxième partie de ce chapitre : « rêve et réalité au féminin .»

Vous avez déjà pu constater par mon récit de vie, comment l'imaginaire pouvait nourrir la réalité et aider une personne à mieux vivre son quotidien. Référons-nous donc à ce premier chapitre et allons voir en quoi l'imaginaire peut contribuer à la formation et à l'épanouissement d'un être et pourquoi l'on se doit de l'intégrer dans nos vies, en éducation et dans l'accompagnement des personnes.

CHAPITRE 2

L'IMAGINAIRE FORMATEUR

2.1 La psychologie de l'imaginaire

Comme nous l'avons vu précédemment, je me définis en tant qu'éducatrice-accompagnatrice. Voilà pourquoi il m'apparaît important de parler et de réfléchir sur l'éducation et l'acte d'éduquer car, c'est pour moi, une véritable passion et depuis que je suis toute jeune, j'incline à éduquer autrui dans le sens où l'ont défini les auteurs-chercheurs Barbier et Rogers, c'est-à-dire l'aider à trouver sa propre lumière, son propre chemin. Dans ce chapitre, nous verrons ce que l'imaginaire peut apporter de plus dans le monde de l'éducation. Nous pourrions comprendre aussi comment l'imaginaire peut favoriser la formation et le développement d'une personne.

Je suis allée puiser dans les recherches de Georges Jean⁴, ce poète français qui nous invite à lire les yeux fermés. Celui-ci nous interpelle avec force et nous incite à redonner à l'imaginaire la place qui lui revient dans le monde de l'éducation afin de contrer le drame de la solitude auquel notre société doit faire face. Selon Jean, nous assistons au dessèchement des forces de l'imaginaire vers les satisfactions des besoins nés de la société de profits et de consommation. Tout cela au détriment de l'épanouissement individuel et au bénéfice des besoins engendrés par cette société de consommation de plus en plus axée sur le maximum de profit et de rentabilité. Il est venu me confirmer que j'avais raison de rêver et de vouloir faire rêver et cela, même si depuis ma plus tendre enfance et encore aujourd'hui, on me reproche d'être trop rêveuse, d'être trop idéaliste. Par le ton de mon

⁴ Il a fait ses études à l'École normale de Besançon (1937-1940), puis à l'École normale supérieure de Saint-Cloud (1941-1943) ; Sorbonne. Après avoir été un temps professeur au collège de Dole, il est nommé à l'École normale d'instituteurs du Mans, puis à la faculté des Lettres de l'Université du Maine (le Mans) où il a enseigné la linguistique générale et la sémiologie. Il a publié quelque 70 ouvrages.

récit de vie, vous avez pu constater qu'envers et contre tous et même parfois à mon insu, l'imaginaire m'a continuellement construite. Au plus profond de moi, je suis en accord et je porte les valeurs et les convictions que Georges Jean a mises de l'avant au fil de ses recherches.

Pour moi, l'imagination est une faculté majeure dans la mesure où elle assume et construit la cohérence de l'être... La « pédagogie de l'imaginaire » apparaît alors moins comme une pédagogie que comme une incitation au dépassement créateur, en chaque individu. (Jean 1991, 12)

Il reconnaît l'imagination comme une faculté nécessaire à la connaissance du réel. Elle nous permet de mieux comprendre et aller plus loin et ce, à tous les niveaux. Au sens étymologique de ce verbe, elle permet de « prendre avec soi » le réel... On condamne trop souvent le recours à l'imaginaire comme un prétexte pour s'évader et pour fuir le réel. On devrait plutôt condamner ces nouvelles méthodes éducatives qui ne savent pas réveiller en chaque enfant, en chaque adolescent et en chaque adulte, le désir éperdu de la conquête et de l'invention lucide de soi. Jean insiste :

[...] sans imagination, il n'y a pas de développement possible des individus... Dans notre monde où tout est course, efficacité et production, nous avons du mal à donner l'espace nécessaire pour favoriser cette source bienfaisante qui n'est pas nécessairement rentable au niveau financier alors peu défendable dans ce monde de raison. (Jean, 1991, p.33)

Mon expérience dans les écoles m'a confirmée que nous ne prenions pas le temps pour laisser émerger les choses d'elles-mêmes. En tant que parents, professeurs et accompagnateurs, nous nous croyons sans cesse obligés de « performer » et de tenir les enfants constamment occupés à faire quelque chose. En cela, nous ne prenons plus à notre époque, le temps de vivre et de goûter aux bienfaits régénérateurs du silence et de la détente profonde. C'est pourquoi je tenais à vous évoquer dans la première partie de ce document, ces doux moments dans les bois avec mon père où je m'inventais et que plus tard, je partageais à mon tour avec mes enfants. Ces moments de bienheureuse solitude où nous

éprouvons le sentiment qu'il ne nous manque rien, un sentiment de plénitude. George Jean nous le redit d'ailleurs, sur tous les tons :

[...] l'imagination a besoin de silence, de lenteur, de paresse, de sommeil, [...] il faut ici, plus qu'ailleurs, apprendre la prodigieuse fécondité du « temps perdu. » (Jean 1991, 104)

Mais alors que l'on cherche, et c'est bien normal, à développer l'intelligence de chacun, on se méfie toujours des excès de l'imagination. Pourtant me semble-t-il, l'imagination est la faculté unifiante par excellence. « Elle dissout, dissipe, afin de recréer et là où ce processus est rendu impossible, elle aspire pourtant à idéaliser, à unifier [...]. Le mot important dans cette déclaration de Coleridge, me semble le mot unifier. L'imagination unifie, met en perspective [...]. Vivre chaque jour, c'est imaginer chaque seconde, c'est en quelque sorte « risquer chaque seconde .» (Jean 1991, 79)

En ayant recours à l'imagination, je suis donc sur le bon chemin lorsqu'il s'agit de répondre à mon besoin d'être plus unifiée et en voulant aider d'autres femmes à mieux vivre les différents rôles que la société nous a attribués : mère, fille, épouse, travailleuse, amie, etc... Nous nous disons trop occupés, toujours trop pressés pour prendre le temps d'imaginer, de rêver ensemble (équipe, couple, famille, ...) ou juste avec soi-même. Nous n'osons de moins en moins nous accorder du temps pour laisser aller notre imagination, pour découvrir des pistes, prendre un élan et certaines petites initiatives qui nous font plaisir. Nous préférons nous laisser piéger par nos règles personnelles, sociales et familiales afin de gérer nos actions. Nous n'osons plus faire confiance à nos intuitions, à cette petite voix et à tous ces signes qui nous indiquent la voie à suivre. Nous nous laissons ainsi, déposséder ! Georges Jean nous invite avec les mots de Paul Éluard, à oser faire confiance :

Si nous voulions, rien ne nous serait impossible, puisque le plus pauvre, le plus dénué d'entre nous, a le pouvoir de nous remettre de ses mains appliquées et de ses yeux confiants, un trésor inestimable : ses rêves et sa réalité tout nus que la plate raison et la haine de l'homme gagnant parviennent parfois à déflorer, mais jamais à détruire », écrivait Paul Éluard. (Jean 1991, 133)

Cette pédagogie de l'imaginaire à laquelle Jean nous convie n'existe pas encore. Elle n'est pas reconnue et valorisée socialement. Dorénavant, en tant qu'enseignants, éducateurs, accompagnateurs, nous devons oser l'inventer dans chaque moment vécu avec tout ce que ça comporte de risques et d'incertitudes. Comme l'aura d'ailleurs, démontré ma pratique professionnelle par le biais de la création de mes personnages, par l'utilisation des images-forces des saisons pour supporter la démarche de l'autre, par tous les outils non conventionnels que j'ai osé utiliser afin d'aider l'autre à explorer un espace de lui-même qu'il ne se connaissait pas.

Cela exige un engagement total de soi, une présence de chaque instant et une bonne dose de rêve et d'imaginaire si nous voulons ouvrir les portes de ce fabuleux royaume.

Ouvrir les portes, pour saisir en l'autre tout ce qu'il est effectivement porteur, il convient de briser en soi les marques que notre propre éducation y a inscrites. Nous avons cette responsabilité comme éducateur, nous sommes là pour provoquer, soutenir, donner des armes et ne pas oublier, pour repartir, la part de rêve. (Jean 1991, 141)

Rêver, c'est aller fouiller dans notre imaginaire et plonger dans notre monde de l'inconscient afin de découvrir des facettes de nous que nous ne connaissions pas. S'imaginer, c'est se projeter, c'est rêver d'un autrement et d'un ailleurs, c'est la possibilité d'inventer notre vie. [...] L'imagination seule est en effet capable de dire aux hommes ce que Paul Éluard leur disait, parlant des poètes : « À la formule : « Vous êtes ce que vous êtes » ils ont ajouté : « Vous pouvez être autre chose .» (Jean 1991, 163)

À RETENIR :

L'imagination assume et construit la cohérence de l'être.

Elle est une faculté nécessaire à la connaissance du réel.

L'imagination est la faculté unifiante par excellence.

Les éducateurs doivent provoquer, soutenir, donner des armes et ne jamais oublier la part de rêve en chacun.

S'imaginer, c'est se projeter, c'est rêver d'un autrement ou d'un ailleurs, c'est la possibilité d'inventer sa vie.

2.2 Les rêves éveillés

Dans un monde qui naît de lui, l'homme peut tout devenir (1).
Joé Bousquet

Nous venons de voir la place importante de l'imaginaire dans nos vies et lorsque l'on parle d'imaginaire, on parle aussi beaucoup de rêve. Dans ma pratique, lorsque je parle de rêve, je parle de ceux que l'on fait éveillés et ceux qui nous encouragent à continuer malgré les difficultés, malgré le quotidien. C'est de rêve éveillé dont il sera question dans ce chapitre. De là, nous pourrions mieux faire ensuite, la distinction entre le rêve diurne et le rêve nocturne puis nous pourrions comprendre que tout comme l'imaginaire, le rêve éveillé contribue à la formation de l'être en devenir.

Gaston Bachelard⁵ est celui qui à mon avis, est le plus expérimenté pour nous alimenter dans la compréhension du rêve éveillé. La rêverie de Bachelard ressemble fort à l'imaginaire de Georges Jean car il dit que l'homme est un être qui non seulement pense mais qui imagine. Pour lui, aux grandes heures de solitude, quand la rêverie nous rend notre être total, nous sommes des dormeurs éveillés, des rêveurs lucides. Il nous démontre

⁵ Il est né à Bar-sur-Aube, eut une carrière hors du commun. D'abord employé des postes, il passe une licence de sciences et devient professeur de physique et chimie à Bar-sur-Aube. Il réussit en 1922 l'agrégation de philosophie et enseigne cette discipline à la Faculté de Dijon avant de devenir professeur à la Sorbonne jusqu'en 1954. Si Gaston Bachelard est épistémologue, c'est-à-dire philosophe et critique des sciences, dont il interroge les méthodes et les fondements, il a également été attentif au domaine poétique et imaginaire.

que le dormeur éveillé ou le rêveur lucide, réalise alors une synthèse entre la réflexion et l'imagination. Tout comme si la dimension humaine s'était agrandie en nous. Vue ainsi, la rêverie n'est pas abandon. Elle est active et prépare des forces et des pensées, des solutions pour l'avenir. Pour agir, il faut d'abord imaginer et par la magnifique simplicité des images, nous sommes ainsi renouvelés dans la profondeur de notre être. Les dormeurs éveillés œuvrent dans la vie même. Psychiquement, ils sont présents à eux-mêmes. Ils ne sont point dérangés par les spectacles du monde. Ils ne se laissent pas distraire par un temps qui n'est pas le leur. Le dormeur éveillé parle le langage des origines dans une unicité faite de grandeur et de simplicité. Quand l'imagination et la réflexion s'animent l'une et l'autre en une dialectique incessante, la solitude de l'homme qui réfléchit est très grande. Cet homme s'installe dans sa pensée, il écoute en lui-même puis dans le silence de sa raison, le génie humain hésite et se met au travail. En fait, le dormeur éveillé est un technicien de l'éveil, de l'éveil maximum, de l'éveil total. Quelle joie, quel bien-être ressenti quand jaillit une idée nouvelle ! Nous devons la partager, la décrire car décrire c'est déjà vivre et c'est surtout communiquer le processus vivant de l'imagination, de l'intuition et de la pensée. Éveille-toi dormeur; éveille-toi !

Un monde se fonde dans notre rêverie, un monde qui est notre monde. Et ce monde rêvé nous enseigne des possibilités d'agrandissement de notre être dans cet univers qui est le nôtre. Il y a du futurisme dans notre univers rêvé. (Bachelard 1989, 7)

L'imagination tente un avenir. Elle est d'abord un facteur d'imprudence qui nous détache des lourdes stabilités. Certaines rêveries poétiques sont des hypothèses de vies qui élargissent notre vie en nous mettant en confiance dans l'univers. (Bachelard 1989, 7)

Bachelard nous démontre que la rêverie est un phénomène naturel et utile aussi pour l'équilibre psychique et qu'elle puise sa racine dans l'âme du rêveur. Il suffit qu'une image puisse s'y déposer pour que nous nous mettions en situation de solitude rêveuse. C'est pourquoi il insiste tant sur l'importance de la poésie, car la poésie nous touche par une image, par sa magie. Selon lui, la poésie c'est la force d'un langage-synthèse pour l'existence humaine. Lors d'une rêverie tranquille, nous dévalons souvent la pente qui

nous rend à nos solitudes d'enfance. Plus encore que dans sa réalité première, nous la revivons avec toutes ses possibilités... C'est alors qu'il ajoute : «Une enfance potentielle est en nous. » (Bachelard 1989, p.84)

Cela me rappelle l'adolescent que j'avais amené un peu de force, sur les berges du fleuve un dimanche après-midi. J'étais installée avec ma lecture et lui de son côté, s'était laissé happer par le monde des insectes. Régulièrement, il venait me partager ses nombreuses découvertes. Et ce, à la manière toute spontanée d'un petit garçon. La grandeur de la nature lui avait permis ce jour-là d'oublier sa bande de copains qui à cette époque, comptait plus que tout pour lui. Je me sentais privilégiée de pouvoir assister à ce moment de magie : de voir pour la première fois ce jeune, s'émerveiller et jouer comme au temps de son enfance.

Bachelard explique que notre attachement au monde passe par nos souvenirs d'enfance. (Bachelard 1989, p.109) Nous ne pourrions aimer l'eau, aimer le feu sans faire un lien avec notre enfance. De nos jours, lorsqu'on se laisse toucher par le chant des poètes et par toutes les beautés du monde, c'est comme si nous réanimions l'enfance qui sommeille en chacun de nous. Il parle des archétypes comme des réserves d'enthousiasme qui nous aident à croire au monde, à créer le monde. Et toujours selon lui, chaque archétype correspond à une ouverture au monde d'où s'élance un rêve d'essor.

Car, c'est là le fait phénoménologique décisif : l'enfance dans sa valeur d'archétype, est communicable. Une âme n'est jamais sourde à une valeur d'enfance. [...] Par la grâce du poète, nous sommes devenus le pur et le simple sujet du verbe s'émerveiller... (Bachelard 1989, p.109)

De plus, lorsque nous nous émerveillons devant les beautés du monde ou tombons en extase ou en contemplation devant une œuvre d'art, il n'est pas nécessaire de tout comprendre pour en apprécier toute la beauté et toute la poésie. Nous n'avons qu'à nous laisser bercer par notre imagination. Les réponses viendront par la suite. Il est parfois triste de constater que socialement, on désigne les rêves d'idéalisation de certains comme des fuites hors du réel. Alors que cette façon d'idéaliser et d'embellir la réalité influe un

réel dynamisme à la vie, en définitive, cela nous permet de créer, d'aller de l'avant et de donner du sens à notre vie. Dans ce monde convenu et machinal où chacun se meurt parfois d'ennui, nous aurions tous avantage à donner plus d'espace à l'imagination. D'ailleurs, comme le dit si bien Edmond Jaloux : « La puissance de l'imagination est plus grande que tous les poisons. » (Bachelard 1989, p.146)

« L'homme est tout un être à imaginer. Car enfin, la fonction de l'irréel fonctionne aussi bien devant l'homme que devant le cosmos. Que connaîtrions-nous d'autrui si nous ne l'imaginions pas? » (Bachelard 1989, p.70)

Je reconnais avoir fait deux (2) grands rêves dans ma vie qui ont su me soutenir dans mes actions. Ils ont été comme des phares lorsqu'il y avait des ténèbres. Mais pour réaliser ces rêves, j'ai dû faire plus que rêver... J'ai dû me montrer raisonnable afin de voir ces derniers se concrétiser. Surtout lorsqu'il s'agissait d'aller à l'encontre de certaines valeurs et de certaines conventions sociales. Mon premier rêve était de mettre au monde quatre (4) enfants. J'ai davantage passé pour folle que raisonnable mais qu'à cela ne tienne... je ne regrette rien à ce sujet. Le deuxième rêve était celui de m'acheter une ferme et d'avoir la maison pleine d'enfants. J'ai eu raison de tenir à ces rêves.

À ce propos, Bachelard vient justement faire la lumière sur le dynamisme qui existe entre l'imagination et la raison. Ils sont complémentaires et ont besoin l'un de l'autre : la raison est la faculté créatrice par excellence et l'imagination permet à la raison de se dépasser en devenant plus que le simple instrument passif du « réalisme .» « L'imagination invente plus que des choses et des drames, elle invente de la vie nouvelle, elle invente de l'esprit nouveau. » (Bachelard tel que cité dans Jean 1983, p.23)

La pensée pédagogique de Bachelard appelle à la concentration, à la focalisation de l'attention sur tel ou tel problème précis. Elle requiert également de l'imagination afin qu'elle ne reste pas figée à la superficie des images. Et pour Bachelard, penser en quelque sorte, c'est à la fois être capable d'étudier et de rêver : « rien n'est fixe pour celui qui

alternativement pense et rêve. »

C'est-à-dire que le savoir comme les songes, pour peu qu'ils se dialectisent dans le même être l'arrachent inévitablement à la sclérose, à la routine, au vieillissement, à la mort. L'enfance serait alors dans l'adulte, non comme la trace inerte d'un passé, mais comme la vie assumée dans l'instant même. (Jean 1983, 20-21)

Le poète, plus que tout autre, a cette faculté d'aller puiser dans cette mémoire cosmique et de pouvoir nous la transmettre afin que nous réinventons notre enfance. Nous avons besoin de la poésie puisqu'elle nous permet d'aller à la source de nos souvenirs et de nous réinventer notre avenir. À l'instar de la science, la poésie est activité donc source réelle de connaissance. « Cette conviction selon laquelle l'imagination travaille comme la raison, contre l'apparence, permet à Bachelard de montrer que la poésie sur le plan qui lui est propre, est comme la raison, instrument de connaissance profonde. » (Jean 1983, 146-147)

En plus de la poésie, il y a aussi les saisons qui nous ramènent à l'intérieur de soi, dans le monde de nos souvenirs. Nous avons tous de belles images qui refont surface lorsque nous évoquons chacune des saisons. J'utilise partout le thème des saisons car tout le monde s'y retrouve instinctivement. Le cycle des saisons est pour moi un langage accessible à tous et foisonnant de symboliques puissantes en plus de nous conduire dans nos souvenirs. « Le souvenir n'a pas de date. Il a une saison. C'est la saison qui est la marque fondamentale des souvenirs [...] les saisons elles, trouvent le moyen d'être singulières en restant universelles. » (Jean 1983, 42)

De toute évidence, nous portons et vivons tous des saisons. Nous sommes par nature des êtres cycliques car, tout au long de notre existence, nous passons d'une saison à l'autre. Nous devons apprendre comme femme ou comme homme à reconnaître les saisons que nous traversons afin de développer une attitude appropriée et respectueuse à notre égard. Si par exemple, je traverse un hiver et que je ne suis pas consciente de ce que cela implique au niveau de mes énergies et de mes humeurs, il se peut que je me sente coupable ou en colère

puisque je regretterai ou ragerai de ne pas être aussi productive qu'en été. Pour un tempérament volontaire tel le mien, cela constitue justement et parfois, tout un défi ! Est-ce l'énergie de la terre ou celle du feu dont j'ai besoin pour harmoniser ce que je porte ? Si je n'étais faite que de feu, il est probable que j'aurais alors tendance à détruire tout aussi rapidement que je construis. Alors je peux consciemment déposer ce feu (passion, travail acharné) dans une terre appropriée (connaissance de soi, objectifs réalistes, ...). Ainsi je pourrai me réchauffer à un feu plus élément.

« [...] C'est au temps de l'enfance que la rencontre intime et vivante avec le feu, l'eau, l'air et la terre se produit. » (Jean 1983,45)

L'eau est un élément qui plus que le feu, plus que la terre et que l'air nourricier par excellence, ramène l'homme à son destin et l'enfant à ce devenir « toujours recommencé » et renouvelé. [...] L'eau nous porte, l'eau nous berce. Elle est matricielle et universellement féminine. L'eau nous abreuve du nectar de la vie et nous rend à notre mère. [...] L'enfant doit à sa mère plus que la vie, plus que le sang, il lui doit « le fluide essentiel » ce qui nous donne force et pouvoir : l'imagination ! (Jean 1983, 65-66)

Quant à la terre, elle apporte les valeurs de l'action et avec la terre s'affirme la dialectique de l'activité et du repli sur soi. C'est là que nous avons à faire face à « un monde résistant » contre lequel l'être s'affirme et dans lequel il se réfugie. Il nous invite à débiter tôt cet apprentissage de l'affirmation de soi car comme il dit : « Qui manie la pâte de bonne heure a des chances de rester une bonne pâte. » (Jean 1983, 68) « Pour Bachelard, la connaissance des matières — comme d'ailleurs des phénomènes de la science — ne peut s'acquérir de l'extérieur. Il faut être dans le coup. » (Jean 1983, 69)

D'où l'importance de passer à l'action afin de connaître et de mettre des mots sur ce que l'on imaginait. Nous devons expérimenter aussi afin de pouvoir nourrir notre imaginaire et nous devons imaginer pour nous résoudre à passer à l'action. En conjuguant harmonieusement l'action et l'imaginaire, nous incarnons l'être ; l'essence de l'être se

dévoile entre rêve et réalité : « [...] Les forces imaginantes creusent le fond de l'être, elles veulent trouver dans l'être à la fois le primitif et l'éternel. » (Jean 1983, 146)

Bachelard vient nous donner un tout autre discours au sujet de cette croyance populaire qui affirme que nous devons souffrir pour apprendre. Il va même jusqu'à soutenir que le détail, le pittoresque, l'inattendu, on pourrait ajouter l'imaginaire, amusent l'esprit et lui permettent d'accéder à la connaissance.

À l'époque où j'accueillais chez moi des jeunes en difficulté, je savais que je ne pouvais pas faire de miracle. Je souhaitais tout simplement leur faire vivre des moments qui goûteraient bon, leur faire explorer des espaces qu'ils ne connaissaient pas (le travail manuel, l'esprit de partage, une petite réussite au quotidien, le jeu, le respect de soi et de l'autre, un bon repas préparé ensemble, le soin des animaux, le jardinage, etc.). Mon objectif était de les aider à découvrir des intérêts, des aptitudes, des rêves qui sommeillaient en eux. Je semais de toutes petites choses en espérant qu'un jour, cela leur servirait à la connaissance d'eux-mêmes. Par exemple, je me rappelle d'un jeune qui rêvait d'avoir une ferme mais lorsqu'on lui demandait sa participation pour le jardinage ou le soin des animaux, il manquait vraiment d'intérêt. Par contre, il était très habile pour préparer les repas. Un autre n'avait jamais pris un marteau dans ses mains. Il éprouvait de la fierté à réaliser des travaux de menuiserie par lui-même. Pour un autre, c'était dans la mécanique et la plomberie où il se reconnaissait plus d'affinité. C'est dans l'action que j'ai pu leur faire réaliser leurs potentiels dont ils étaient porteurs. Je trouve cela vraiment dommage que nous ne puissions pas alors offrir à tous nos jeunes (et à bien des adultes) un espace d'exploration qui leur permettrait de mieux identifier leurs projets d'avenir.

À RETENIR :

La rêverie n'est pas abandon ou dérobade. L'état de la rêverie est libération active, la rêverie prépare des forces et suscite des solutions créatrices pour l'avenir.

Ce monde rêvé nous enseigne des possibilités d'agrandissement de notre être.

La rêverie est un phénomène naturel et utile à l'équilibre psychique.

La poésie est une force de synthèse pour l'existence humaine. La poésie comme la science est active donc source de connaissance. La poésie nous permet de rêver puisqu'elle nous permet d'aller à la source de nos souvenirs d'enfance.

Notre attachement au monde passe par nos souvenirs d'enfance et c'est au temps de l'enfance que la rencontre intime et vivante avec le feu, l'eau, l'air et la terre se produit.

Nous devons expérimenter afin de pouvoir nourrir notre imaginaire et nous devons imaginer afin de passer à l'action. Par l'action et par l'imaginaire se trouve un être ; l'essence de l'être se dévoile.

2.3 Rêves et symboles

Nous venons de voir que le rêve et l'imaginaire permettaient à tout individu d'avoir accès à la connaissance intime de soi. Donc, à la possibilité de mettre plus d'équilibre dans sa vie et à la capacité de faire des choix plus respectueux de son être. Mais d'où émanent donc tous nos rêves, notre imaginaire ? Afin de mieux répondre à cette question et pour mieux comprendre le concept d'inconscient d'où nos rêves et notre imaginaire trouveraient leur source, je vous référerai aux recherches de Carl Gustav Jung. À peu près tout le monde connaît la grande contribution que Jung a apporté au développement de la psychologie humaine. Son concept de langage archétypal et symbolique, nous sera particulièrement utile dans le cadre de cette recherche.

« L'archétype » est en réalité une tendance instinctive, aussi marquée que l'impulsion qui pousse l'oiseau à construire un nid et les fourmis à s'organiser en colonies. Il me faut ici préciser les rapports entre les archétypes et les instincts. Ce que nous appelons « instinct » est une pulsion physiologique, perçue par les sens. Mais ces instincts se manifestent aussi par des fantasmes et souvent, ils révèlent leur présence uniquement par des images symboliques. Ce sont ces manifestations que j'appelle les archétypes. (Jung 1982, 69)

Pour mieux saisir encore le sens de cette affirmation, nous aurons surtout besoin de nous référer et de nous abreuver à la définition spécifique de l'inconscient (soit individuel ou collectif). L'inconscient constitue cette source vive de connaissance que nous portons tous au plus profond de notre psyché mais que trop souvent, nous sommes enclins à ridiculiser, soit parce que cela nous fait peur, soit que nous en nions l'existence ou soit, aussi, parce que nous sommes dans l'impossibilité d'y avoir accès. Pourtant, cet inconscient en sait beaucoup plus que notre partie consciente sur nous-mêmes. Cette faculté de l'inconscient est souvent plus doué ou plus habile (lorsqu'il est éclairé) pour nous indiquer un chemin plus favorable à notre croissance. Par exemple, l'exercice du conte⁶ m'a permis de comprendre que le projet d'entreprise n'était pas mon chemin. Mon récit de vie abonde d'exemples qui démontrent l'importance de taire notre mental afin de mieux entendre ce que peut nous révéler la petite voix intime de notre monde inconscient.

[...] Ce monde constituant une partie aussi importante, aussi réelle, de la vie de l'individu que celui du moi conscient, « pensant », un monde bien plus vaste et bien plus riche que l'autre. [...]

Le rêve chez Jung, c'est une expression originale, importante et personnelle, de l'inconscient individuel dont elle demeure partie intégrante... L'inconscient individuel de celui qui rêve s'adresse au rêveur par le moyen de symboles qui n'ont de sens que pour lui seul. (Freeman 1982, 12)

Un autre élément très important à retenir des recherches de Jung : c'est que l'interprétation des rêves demeure une affaire totalement personnelle et individuelle.

Tout au long de ma vie, il y a eu des accompagnateurs de la même famille que Carl Gustav Jung. Leurs diverses approches m'ont beaucoup nourrie et inspirée et tous, ont chacun à leur façon, contribué à me redonner mon pouvoir personnel. Je me souviens d'une travailleuse sociale qui un bon matin, pénétra de pied ferme dans mon bureau pour me dire que je n'étais pas autorisée à animer des ateliers de peinture car je n'avais pas la

⁶ À partir d'un choix de quatre mots choisis dans un remue-méninges réalisé en groupe, chaque personne doit écrire un conte qui commence par : il était une fois, une femme... et cette femme s'appelle _____. Cet exercice permet aux personnes de s'exprimer dans un langage plus symbolique de ce qu'elles portent inconsciemment.

formation nécessaire pour les accompagner dans un tel exercice. Je voyais la peinture comme un moyen simple pour permettre à la personne d'exprimer spontanément la couleur de ses émotions, de ses peurs et de ses ambitions. Et si cela l'aidait à une prise de conscience et bien bravo ! Je n'avais surtout pas l'intention de faire de l'interprétation. Mon objectif a toujours été de redonner à la personne, un peu de pouvoir sur sa vie. Je faisais simplement appel à des moyens et à des outils qui étaient à ma portée pour aider l'autre à découvrir ce qu'elle portait au-delà de son rationnel. Ainsi pour Jung, il peut être fort utile de faire resurgir les associations et les images qui résident dans l'inconscient. C'est un outil accessible à tous, peu importe que le rêveur soit intelligent, stupide, analphabète ou cultivé. « L'essentiel est d'apprendre le langage propre de l'individu et de suivre les tâtonnements de son inconscient vers la lumière. À chacun sa méthode. » (Jung 1982, 66)

Nous pouvons utiliser différents moyens d'expression afin d'avoir accès à notre inconscient et ainsi recevoir des réponses à des questions auxquelles notre simple mental ne peut répondre. Je n'oublierai pas de mentionner à ces bien-pensants qui ont besoin d'explications, que les recherches ont démontré que notre inconscient porte en plus de notre passé, plein d'idées à venir.

Nous devons prendre Jung au sérieux lorsque celui-ci nous invite à prendre le temps de comprendre les rêves et leurs symboles. Il a passé un demi-siècle à les étudier. Il affirme « que les rêves et leurs symboles ne sont ni stupides, ni dénués de sens. Au contraire, les rêves nous procurent les connaissances les plus intéressantes, si l'on se donne la peine de comprendre leurs symboles. » (Jung 1982, 102)

Il dit aussi que le plus grand instrument de l'homme est sa psyché. Il contient tous les aspects de la nature humaine, la lumière et l'ombre, la beauté et la laideur, le bien et le mal. L'étude du symbolisme collectif et les résultats semblent annoncer une réponse – attendue jusqu'ici – à bien des problèmes qui se posent chez l'individu d'aujourd'hui.

Chez l'individu, « la psyché garde de multiples traces de stades antérieurs de son évolution. Les contenus de l'inconscient exercent une influence formatrice sur sa psyché. Il se peut que nous ne soyons pas conscients de leur existence ; mais nous réagissons inconsciemment à leur présence, de même qu'aux formes symboliques dans lesquelles, ils s'expriment. (Jung,1982, 105)

Individuellement, ces symboles sont destinés à délivrer l'homme – à lui faire transcender – toute forme restrictive d'existence au cours de sa progression vers un niveau plus parfait d'évolution. [...] Le Soi est notre totalité psychique et il est différent du moi. Il est fait de la conscience et de l'océan infini sur lequel elle flotte. L'enfant a le sentiment d'être complet jusqu'à ce qu'il prenne conscience du moi. L'adulte ne peut revivre ce sentiment que par l'union du conscient et des contenus inconscients de l'esprit. [...] celle-ci permet à l'homme d'atteindre le but le plus élevé : la pleine réalisation des potentialités de son Soi⁽¹⁾ individuel. ⁽¹⁾Mon âme et ma conscience, voilà ce qu'est mon Soi » (Jung 1982, p.149-151)

À RETENIR :

« L'archétype » est le produit d'une impulsion qui se manifeste par un contenu d'images symboliques.

Le monde de l'inconscient constitue une partie aussi importante, aussi réelle, de la vie de l'individu, que celle du moi conscient et pensant : un monde bien plus vaste et bien plus riche que l'autre.

Le rêve est une expression originale, importante et personnelle, surgie de l'inconscient individuel.

L'inconscient individuel s'adresse au rêveur par le moyen de symboles qui n'ont de sens que pour lui seul. Ces symboles sont destinés à délivrer l'homme de toute forme d'influences restrictives au cours de sa progression vers un niveau plus parfait de l'évolution.

L'essentiel est d'apprendre le langage propre de l'individu et de suivre les tâtonnements de son inconscient vers la lumière.

Le Soi est notre totalité psychique et il est différent du moi. Il est fait de la conscience et de l'âme de la personne. L'enfant a le sentiment d'être complet jusqu'à ce qu'il prenne conscience de son moi. L'adulte pourra éventuellement renouer avec cet état bénéfique premier de l'enfant par l'émergence et l'intégration à la conscience, du riche contenu de son inconscient.

2.4 Le processus d'individuation

Depuis le début de ma recherche, j'ai eu le loisir de reconnaître la place importante qu'occupe notre inconscient pour développer pleinement notre potentiel. De par nos actions et par nos interventions conscientes, nous participons à la réalisation de notre devenir mais chemin faisant, il nous faut trouver un équilibre entre notre conscient et notre inconscient. Nous deviendrons un être unifié seulement lorsque ces deux (2) parties auront appris à s'accorder et à vivre en paix l'une avec l'autre. Ce long et fructueux processus se nomme le processus d'individuation. Madame Von Franz vient par son expérience, appuyer les écrits de Jung, étant une collaboratrice importante de ce dernier. Ses recherches sur le processus d'individuation nous permettront de reconnaître les étapes traversées par l'être qui évolue normalement. Ces propos sur le sujet m'amènent à établir un lien entre mon besoin de me sentir unifiée et les raisons de mon désir de m'accompagner dans mon devenir-femme. Le but du processus d'individuation étant d'atteindre la réalisation de cette unicité.

D'un certain point de vue, ce processus a lieu dans l'homme (comme dans tout être vivant) d'une façon spontanée et inconsciente. C'est un processus par lequel l'homme réalise une nature humaine innée. Mais il n'est réel que si l'individu en a conscience et vit en union avec lui. (Von Franz 1982, 162)

Les recherches de madame Von Franz m'aident enfin à faire la lumière sur cette souffrance que je porte depuis que j'étais enfant. Ce sentiment d'être différente des autres, ce besoin de donner un sens à ma vie afin de ne pas être envahie par la souffrance humaine. Je me rappelle d'ailleurs toutes ces nuits où j'avais du mal à m'endormir. Je pensais à ces enfants qui mouraient de faim, aux autres qui étaient maltraités... Toute seule du haut de mes 10-11 ans, je reconnaissais mon impuissance. Je n'osais pas en parler aux autres. Et lorsqu'à l'adolescence j'ai osé en parler, on m'a répondu que j'avais tout pour être heureuse : de bons parents, j'étais belle, intelligente... rien, donc, qui pouvait justifier mon mal-être. Cela m'amenait à me sentir davantage coupable... coupable de ce poids que je portais, de ce désir de m'impliquer, de cette grande tristesse inexplicable et inexprimable.

Et voilà que Von Franz vient mettre des mots pour donner un sens à mon mal-être. Elle explique que :

[...] déjà enfant, on cherche un sens à sa vie pour nous aider à dominer le chaos que l'on découvre en soi et autour de nous. Les autres n'ont pas ce même besoin et ce n'est pas qu'ils sont plus superficiels, c'est que l'amour, la nature, le sport, le travail, leur offrent un sens immédiat et suffisant. Tout ce processus, cette quête de sens vient expliquer que même avec une vie apparemment agréable, certaines personnes souffrent terriblement. Bien qu'autour d'elles, on cherche à les aider, il n'y a qu'une attitude qui semble donner des résultats : c'est oser se tourner vers ce côté sombre sans préjugé et avec une naïveté totale, pour découvrir la nature de ce cri intérieur. Et ce quelque chose qui nous pousse, qui nous bouscule ne peut être découvert en règle générale qu'au moyen des rêves et des fantasmes émanant de l'inconscient. (Von Franz 1982, 165)

Alors que nous devons faire face à toutes sortes de vérités difficiles à admettre, nous voilà donc plongés dans la découverte de notre ombre. Nous y découvrons alors tous nos défauts et toutes les faiblesses de notre âme... et ces tendances négatives que nous voyons bien chez l'autre et que nous ne pouvons pas nous imaginer porter nous aussi. Ces prises de conscience qui font mal, que nous ne voulons absolument pas voir mais qui un jour sont là comme une évidence. Je me rappelle, alors que je travaillais sur ce monologue que je devais présenter à Montréal sur le thème de la violence, j'avais soudainement pris conscience que j'étais aussi porteuse de cette violence. Quel choc ! Mais aussi quel cadeau salutaire ! À partir de ce jour, je me suis mise à l'écoute de ce que cette colère signifiait ou cherchait à me dire. C'est à partir de cette prise de conscience que j'ai pu transformer certaines choses et certaines attitudes dans ma vie pour finalement, intégrer plus de douceur dans ma gestuelle et dans ma façon de communiquer. Consciemment lorsque quelqu'un s'efforce d'entrevoir son ombre, il découvre inévitablement (avec honte et stupeur) certains défauts, certaines tendances qu'il n'avait précédemment pas reconnus pour lui-même, alors qu'il avait déjà reconnu ces mêmes travers chez son prochain.

Si vous vous sentez pris de rage lorsqu'un ami vous reproche une faute, n'en doutez pas, vous êtes en train de découvrir une partie de votre ombre dont vous étiez inconscient.

Il n'est que naturel de se sentir irrité lorsque quelqu'un « qui ne vaut pas mieux que vous » ose vous critiquer.

Si nous pouvions intégrer cette ombre à notre personnalité consciente en nous efforçant simplement d'être honnêtes et lucides, le problème serait facile à résoudre. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible. Cette ombre est animée d'une telle passion qu'il arrive que la raison ne puisse en triompher. Une expérience amère peut quelquefois nous aider. Il faut en quelque sorte, qu'une « tuile » nous tombe sur la tête pour mettre fin aux tendances, aux pulsions de l'ombre. (Von Franz 1982, 173)

J'avoue que d'accepter notre réalité fondamentalement imparfaite d'être humain, c'est plus facile à dire qu'à faire. Le défi est d'intégrer cette ombre tout simplement en toute humilité et en étant honnête et lucide. Nous pouvons y arriver si on donne consciemment le pouvoir à notre inconscient plutôt que d'être dans son rationnel et de penser à ce que nous « devrions faire .»

Or, ce processus se vit différemment pour chaque personne, puisque chacun doit accomplir quelque chose de sa vie, différent de son voisin, de ses parents. C'est quelque chose qui n'appartient qu'à nous-mêmes. Notre accompagnement en tant qu'éducateur, se doit d'aider l'autre à être à l'écoute des suggestions, des impulsions qui viennent de sa totalité, c'est-à-dire du Soi.

Cela m'amène à parler de la dimension spirituelle d'une telle démarche puisqu'elle nous amène au cœur de notre royaume intérieur. La méthode qui nous est proposée pour avoir accès à ce centre intérieur, c'est être attentif quotidiennement à la réalité vivante du Soi et ce, tout en continuant de s'occuper des nécessités de la vie active, tout en demeurant réceptif et vigilant. « C'est ainsi qu'au cœur de la vie extérieure ordinaire, on est subitement engagé dans la plus passionnante des aventures intérieures. » (Von Franz 1982, 212)

Une belle aventure qui nous offre tout un défi, le défi de l'équilibre. Il s'agit de garder les pieds sur terre lorsqu'il nous arrive de ressentir les sollicitations exaltantes de notre

essence divine. Et d'autre part, il faut garder espoir et continuer notre progression vers la lumière même lorsque nous sommes périodiquement confrontés à notre impuissance et à notre réalité d'humain.

Ce n'est que si je demeure un être humain ordinaire, conscient de son incomplétude, que je deviens réceptif aux contenus et aux processus significatifs de l'inconscient. Mais comment l'être humain peut-il résister à la tension de se sentir en union avec l'univers entier, quand il n'est qu'une misérable créature humaine ? Il est très difficile d'unir en soi ces deux (2) extrêmes sans tomber dans un excès ou dans un autre. (Von Franz 1982, 215)

Un autre avantage de s'engager dans cette belle aventure de la rencontre avec Soi, c'est qu'elle nous permet une meilleure adaptation sociale.

Cette découverte importante de Jung sur le processus d'individuation offre aux générations futures un moyen d'éviter la stagnation ou même la régression, le but de cette découverte étant d'apprendre aux hommes et aux femmes à mieux se connaître eux-mêmes. Par un usage réfléchi de leur temps et de leurs ressources, les êtres qui auront eu le courage de s'engager sur le chemin difficile de la connaissance approfondie de Soi, obtiendront le privilège d'accéder à une vie d'amour et de créativité, pleine et heureuse.

Nous devons donc en parler afin que chacun prenne conscience du pouvoir qu'il peut avoir sur sa propre évolution. Il n'y a qu'un seul chemin possible me permettant et me préparant à vraiment aider l'autre, c'est d'abord apprendre à me connaître et à m'aider moi-même.

À ce stade-ci de mon cheminement, je m'interroge à savoir pourquoi l'on n'accorde pas plus de place à la connaissance de soi dans le cadre de nos institutions sociales et académiques. Pourquoi n'encourage-t-on pas toutes ces démarches et ces méthodes qui facilitent l'accession au monde imaginaire intérieur de l'individu et favorisant l'épanouissement de son être ?

Madame Marie-Louise Von Franz insiste à juste titre, sur la valeur des idées créatrices que je fais miennes et dont il est abondamment question dans ma propre recherche. L'ampleur et la portée du travail de cette grande dame offrent aux lecteurs, des éléments importants sur la pertinence de mon travail. « La valeur des idées créatrices, à mon avis, apparaît en ce que, comme des « clefs », elles nous donnent accès à des rapports jusque-là inintelligibles entre les faits nous permettant de pénétrer plus profondément dans le mystère de la vie. » (Von Franz 1982, 310)

On dit que la structure symbolique du processus d'individuation serait fondée sur la structure traditionnelle du quaternaire ou le motif du nombre quatre (4). Prenons par exemple, les quatre (4) fonctions de la conscience, les quatre (4) stades de l'anima ou de l'animus, les quatre (4) éléments ou états constitutifs de la matière cosmique et terrestre (combustible/feu, solide/terre, gazeux/air, liquide/eau), les quatre (4) tempéraments de base tels que définis par Hippocrate dans la période de l'Antiquité (sanguin, colérique, mélancolique et flegmatique), l'enchaînement des quatre (4) saisons et partant, j'oserai faire un lien avec mes quatre (4) personnages féminins. Ces quatre (4) personnages/femmes auraient-elles donc été l'expression de mes divisions internes ou la représentation symbolique des étapes de mon devenir et de mon processus d'individuation, d'unification ?

À RETENIR :

Le processus d'individuation est réalisé lorsque notre conscient et notre inconscient ont appris à vivre en paix l'un avec l'autre.

Chaque personne est unique et vit ce processus différemment puisque chacune doit accomplir quelque chose qui n'appartient qu'à elle.

La meilleure façon d'intégrer l'ombre à notre personnalité est d'être honnête et lucide.

Tout en demeurant un être humain ordinaire, conscient de mon incomplétude, je m'efforce d'être davantage réceptive aux contenus et aux processus significatifs de l'inconscient.

La rencontre avec le Soi permet une meilleure adaptation sociale.

La manifestation des idées créatrices nous permettent de faire la lumière sur notre inconscient et de pénétrer plus profondément dans le mystère de la vie.

CHAPITRE 3

RÊVE ET RÉALITÉ AU FÉMININ

« En chaque être humain, l'horloge des heures masculines et des heures féminines n'appartiennent pas au règne des chiffres et des mesures. L'horloge au féminin marche au continu, dans une durée qui tranquillement s'écoule. L'horloge au masculin a le dynamisme de la saccade. On le sentirait mieux si l'on acceptait de mettre en franche dialectique la rêverie et les efforts de connaissance. » (Bachelard 1989, p.51)

Dans ce nouveau chapitre, nous consulterons différents auteurs afin de donner à cette recherche, une couleur plus féminine correspondant à la thématique du « devenir-femme » de ma question. Aidés de madame Pinkolas Estés, nous verrons l'importance et la place de la créativité dans la vie de toutes femmes. Elle nous proposera des moyens pour favoriser l'émergence de celle-ci. Je verrai aussi si les théories de cette auteure valident ma propre approche auprès de la gent féminine. Finalement, nous aborderons tout ce que cela implique d'être une femme dans notre société. Pour nous permettre de voir plus profondément ce qu'elles portent, nous débutons cette partie avec les notions d'animus et d'anima.

3.1 Anima et animus

Pour faire suite au chapitre précédent où nous avons observé cette quête d'équilibre entre différents éléments : entre le rêve et la réalité, entre le conscient et l'inconscient, entre la pensée et l'action à ce jeu des différentes dynamiques que nous avons observées, j'ajouterai ici une autre dynamique que nous ne pouvons passer sous silence dans cette présente recherche : le féminin et le masculin. Je l'aborderai par ces figures masculines et féminines que Jung a appelé « animus » et « anima .» L'animus correspond à la personnalité masculine de l'inconscient chez la femme. L'anima, à la personnalité féminine de l'inconscient chez l'homme.

L'être humain pris aussi bien dans sa réalité profonde que dans sa forte tension de devenir, est un être divisé, un être qui se divise à nouveau s'est-il confié un

instant à une illusion d'unité ? Il se divise puis se réunit... il y a des hommes et des femmes qui sont trop hommes — il y a des hommes et des femmes qui sont trop femmes —. La bonne nature tend à éliminer ces excès au profit d'un commerce intime, dans une même âme, des puissances d'animus et d'anima. (Bachelard 1989, 78)

Alors comment faire l'équilibre en nous dans une société qui encourage chez l'homme les activités sociales, l'action et les postes de direction tandis que chez la femme, on valorise sa capacité d'écoute, sa douceur et sa discrétion ? À cette question, Jung répond en nous invitant à faire face de façon consciente, soit à notre anima pour l'homme ou à notre animus pour la femme. C'est semble-t-il, la marche à suivre pour mieux comprendre les aspects positifs et négatifs de la partie cachée de notre personnalité. Nous en arriverons dès lors, à ne plus nous encombrer du jeu des apparences et des pressions sociales.

Chez l'homme, le caractère de l'anima est déterminé par la mère. Peu importe que le sentiment de l'homme face à sa relation avec sa mère ait été bon ou mauvais, cela affectera l'anima d'une manière ou d'une autre. Les complications rencontrées par l'homme dans sa relation avec le monde des femmes au fil de son parcours de vie, l'obligeront bien à se prendre en main tout en le contraignant à mieux intégrer les composantes de sa vie inconsciente à sa vie consciente active. Si un tel individu réussit à dépasser les tendances négatives d'un anima initialement souffrant ou mal intégré, il pourra au contraire se sentir renforcé dans sa masculinité. « Seule la décision essentiellement simple de prendre au sérieux les manifestations négatives de l'anima, peut permettre la poursuite du processus d'individuation. » (Von Franz 1982, p.188)

Les aspects positifs d'une intégration de l'anima réussie chez l'homme, sont entre autres : trouver l'épouse qu'il lui convient, discerner les faits dissimulés dans l'inconscient et permettre à l'esprit de se mettre à l'unisson des vraies valeurs intérieures. « Par cette réceptivité particulière, l'anima assume le rôle de guide intérieur, de médiateur, entre le Moi et le monde intérieur, le Soi. » (Von Franz 1982, p.180)

La personnification masculine de l'inconscient chez la femme, l'animus, comporte comme l'anima, des aspects positifs et des aspects négatifs. Une de ces manifestations négatives se présente sous la forme de conviction avec quelque chose de froid, d'obstiné, d'inaccessible. C'est le père qui donne à l'animus de la fille, ses convictions. Un des thèmes favoris de l'animus négatif, qui donne lieu à des ruminations sans fin du style : « La seule chose que je désire au monde c'est d'être aimée et il ne m'aime pas. » Déçue, frustrée et s'enfermant dans sa définition du monde « tel qu'il devrait être », cette dynamique négative finit par détourner la femme de sa réalité et la priver de tout contact avec les hommes. Elle se sent très malheureuse et devient possédée par le personnage « inconscient » masculin qui gît au fond d'elle-même, du moins... jusqu'à ce qu'elle se rende compte d'avoir dit ou fait des choses qui ne lui ressemblent pas et qu'elle décide suite à cela, de s'attaquer à son problème d'animus et de le régler définitivement. En regardant bien en face ce que son inconscient lui aura révélée de ses souffrances intérieures, elle pourra avec le temps et avec une aide appropriée, choisir de se libérer en ne se laissant plus envahir par toutes ces pensées et attitudes auto-destructrices. Elle aura fait la lumière en elle et trouvé un nouvel équilibre, une véritable joie de vivre.

[...] le côté positif de l'animus peut personnifier l'esprit d'initiative, le courage, l'honnêteté et à son niveau le plus élevé, la profondeur spirituelle. Par l'entremise de l'animus, la femme peut devenir consciente du développement caché de sa situation objective personnelle et culturelle et trouver la voie d'une vie spirituelle plus intense. Cela présuppose bien entendu que son animus cesse de se cantonner dans des opinions absolues [...] il peut aussi jeter un pont vers le Soi grâce à une activité créatrice. (Von Franz 1982, p.194)

Je comprends mieux maintenant mon déchirement intérieur parce que je me reconnais dans cette attitude de fermeture et de convictions toutes faites. Je reconnais aussi ma difficulté à intégrer mon animus dans ma pratique professionnelle comme par exemple, lorsque je manquais de conviction durant une animation et que je perdais de vue les objectifs parce que je me laissais envahir par mes propres peurs ou par mes propres croyances. Par contre, cela m'a obligée à dépasser ces malaises car je me reprenais en main et je redonnais alors, une nouvelle direction au projet. Aujourd'hui, je sais que si je

relançais le projet d'entreprise avec les femmes, il aurait de meilleures chances de réussir car je suis plus en possession de mes moyens. Grâce à cette recherche, j'ai pu observer différents aspects de ma personnalité plus en détails ce qui m'a aidée à dépasser certains blocages créés par mon animus. Je ne vous raconterai pas en détails toutes les manifestations de ce dernier depuis trois (3) ans mais il a pu s'exprimer de façon positive à maintes reprises dans ma vie de tous les jours. J'ai su entre autres, garder mes responsabilités autant à la maison qu'au travail. Je n'ai pas abandonné mon projet de recherche. Je me suis aussi offert de l'espace pour ma créativité (collage, dessins, poésie) et du temps afin de vivre plus en harmonie avec mon corps. Tout cela m'a permis d'être plus réceptive à ce que mon inconscient voulait me dire et ainsi être davantage en harmonie dans ma réalité de femme.

L'animus se conçoit plus aisément comme une force qui aide les femmes à agir pour elles-mêmes dans le monde extérieur. Il les aide à faire aboutir concrètement leurs pensées et leurs sentiments spécifiques — sur le plan émotionnel, sexuel, financier et autre — plutôt que de le faire dans un cadre d'une structure calquée sur les standards masculins de développement imposés par la culture... S'il fallait traduire l'animus sain en une métaphore espagnole, nous dirions qu'il est *el agrimensor*, l'arpenteur qui effectue les relevés du terrain et mesure les distances entre deux (2) points, détermine les limites et trace les frontières. On pourrait aussi l'appeler *el jugador*, le joueur qui connaît l'art de placer les pièces du jeu. (Pinkolas Estés, 1992, p.425)

3.2 La femme sauvage

*LES LARMES SONT UNE RIVIÈRE QUI CONDUIT QUELQUE PART.
ELLES ENTOURENT DE LEUR FLOT LE BATEAU QUI EMPORTE LA VIE DE NOTRE
ÂME, VIENNENT LA SOULEVER ET L'ENTRAÎNER HORS DES ROCHERS, HORS DU
TERRAIN SEC, VERS UN LIEU NOUVEAU, UN ENDROIT MEILLEUR.
(Pinkola Estés 1996, 511)*

Après avoir compris que les défis de notre devenir étaient différents pour les femmes que pour les hommes, nous allons ici par les recherches de madame Clarissa Pinkola Estés⁷ voir quels défis nous avons à vivre en tant que femme dans notre société et comment nous

⁷ Clarissa Pinkolas-Estés vit aux États-Unis. Titulaire d'un doctorat en études multiculturelles et psychologie clinique, elle a dirigé le Centre C.G. Jung de Denver.

pouvons mieux nous y adapter sans perdre notre essence féminine. Nous verrons aussi l'importance de garder vivante notre créativité afin de faire face au quotidien. Et comment cela peut être d'une aide précieuse dans notre propre accompagnement et dans celui d'autres femmes.

L'approche transpersonnelle⁸ dont madame Pinkolas Estés s'inspire, fut pour moi une aide précieuse dans mon propre accompagnement et dans ma façon d'accompagner. Elle m'a permis d'être en contact avec ma créativité et aller puiser dans ma force intérieure. J'y ai découvert des images et des symboles me permettant de dénouer des nœuds et des angoisses et de me guider dans ma vie de tous les jours en me mettant en contact avec la femme sauvage que je porte.

Par ses recherches, madame Pinkolas Estés rend un vibrant hommage à la créativité et à la femme sauvage que nous portons. Elle vient nous inviter à laisser vivre cette femme sauvage et à ne pas la craindre. Elle ravive en moi la conviction que la créativité et l'imaginaire sont accessibles à tout individu. Elle nous partage les conditions que nous devons nous offrir pour raviver en nous, la rivière fertile de cette vie créatrice, qui s'exprime sous différentes formes.

Ainsi la capacité de création de la femme est-elle son bien le plus précieux, car elle est don à l'extérieur et nourriture à l'intérieur, sur tous les plans ; psychique, spirituel, mental, émotionnel, économique. La nature sauvage déverse d'innombrables possibilités, donne force et vigueur, éteint la soif et apaise notre faim de vie profonde et sauvage. Dans l'idéal, cette rivière ne comporte pas de barrage, elle n'a pas été déviée et surtout n'est pas utilisée à mauvais escient. (Pinkola Estés 1996, 409)

⁸ Jung et Maslow sont les instigateurs de l'approche transpersonnelle. Transpersonnel veut dire au-delà de l'ego. Au-delà du rationnel, de la logique. Il nous amène au niveau spirituel et intuitif. L'approche transpersonnelle reconnaît le client comme le spécialiste et on considère l'humain dans une perspective globale universelle. Il est un cadeau pour le thérapeute car il permet à celui-ci de continuer son évolution. Le hasard n'existe pas. *Tout arrive au bon moment*. On met l'accent sur la qualité de la présence. Ce qui veut dire être le fidèle témoin par une écoute sans jugement dans l'ici et maintenant. (Hurteau, site Internet)

Nous consacrons si peu de temps et d'espace pour la créativité sous toutes ses formes. Imaginez lorsque nous sommes *femme, mère, travailleuse, fille et amie*, combien l'équilibre écologique de la rivière est précaire. Nous devons aider la personne afin qu'elle reconnaisse la valeur de ses dons uniques et qu'elle comprenne la nécessité d'entretenir la vie créatrice qui entoure ces dons. Il y a toujours derrière chaque acte créateur, la rivière sous la rivière qui fertilise tout ce que nous faisons. Comprendons bien que si nous nous donnons le temps de créer, chaque aspect de notre vie en sera nourri. Dans le processus de la créativité, il y a cinq (5) phases qu'il faut respecter : l'inspiration, la concentration, l'organisation, la mise en œuvre et le suivi. Afin de protéger ces étapes de toute pollution, il nous faut taire les excuses, faire attention à la sur-responsabilisation, respecter les temps de repos et de ravissements nécessaires à la création. « Il faut simplement se poser et dire « non » à la moitié de ce que nous croyons « devoir » accomplir. On ne peut donner naissance à des créations artistiques uniquement dans les moments que l'on vole. (Pinkola Estés 1996, 421)

La créativité, c'est la capacité à réagir à tout ce qui nous entoure, de choisir parmi une centaine de pensées, de sentiments, d'actions et de réactions qui naissent en nous et de les rassembler en une réponse, une expression, un message unique qui va transmettre un sens, la passion, l'esprit du moment. » (Pinkola Estés 1996, 433)

Donc, ne laissez pas votre peur vous arrêter. Recommencez autant de fois qu'il le faudra. Sachez aussi mettre vos limites. Protégez votre vie créative. Ne laissez rien vous détourner de votre source créative. Réalisez votre œuvre avec soin. Pratiquez la création chaque jour. Et sachez vous entourer...

Il est essentiel, pour que coule le flot de la vie créatrice, que nous soyons entourées de personnes qui exaltent notre créativité. Sinon, nous gelons sur pieds. [...] Je ne saurais dire combien d'amis chacune d'entre nous a besoin, mais il est essentiel qu'il y en ait au moins, un (1) ou deux (2) qui croient que notre don, quelque'il soit, est *pan de cielo*, le pain des anges. Toutes les femmes ont droit à un alléluia. Il faut refuser de perdre son temps avec ceux qui ne vous soutiennent pas dans votre art, dans votre vie... Il faut transporter nos idées en

un lieu où elles vont être soutenues afin de restaurer l'estime de soi. (Pinkola Estés 1996, 440)

Cela me ramène au discours que je tenais lorsque je m'impliquais au niveau de la santé mentale. J'encourageais les personnes à aller chercher de l'aide et à se faire confiance dans les choix qu'elles faisaient. Lorsque j'étais avec un groupe d'intervenants, j'osais affirmer que si l'intervenant ne croit pas au rétablissement ou au potentiel d'une personne, il ne peut être d'un grand secours. C'est de notre responsabilité comme intervenant, de la diriger vers d'autres ressources parce qu'en restant dans cette relation d'aide, nous risquons davantage de nuire à cette personne. Mais combien d'intervenants osent le faire ? Et combien peuvent le faire ? Étant donné que les dossiers sont séparés par ordre alphabétique ou par territoire, il y a là de quoi se poser bien des questions ! Par exemple, si je regarde ma situation comme enseignante : un enfant me dérange davantage et j'ai de la difficulté à lui offrir mon support. Je sais bien que je ne peux pas le sortir de mon groupe alors je me dois d'observer la situation, l'impact sur la dynamique du groupe, et de façon consciente, transformer positivement mon approche afin de mieux vivre la situation et offrir un meilleur accompagnement compte tenu de nos possibilités. De plus, nous nous devons comme accompagnatrices, de nous trouver un espace qui nous nourrit et qui nous soutient dans notre démarche créative, notre originalité et notre différence. Sinon, nous nous retrouvons coupées de l'amour nourricier de notre mère sauvage et nous ne pouvons plus subvenir à nos propres besoins. Alors, nous ne savons plus comment agir, on sait qu'il y a ce quelque chose en nous qui veut vivre mais on ne sait plus comment s'y prendre. Et de là souvent, on se trouve perdue dans des rêveries stériles avec de piètres amants, de mauvais patrons et dans des situations d'exploitation. « C'est le sommeil du rêve éveillé nocif où l'on croit que toute peine va disparaître par enchantement... » (Pinkola Estés 1996, 447)

Heureusement, la Femme Sauvage veille... il faut être à l'écoute de ce qu'elle veut nous faire entendre et ressentir. Nous pouvons lui permettre de s'exprimer et ainsi

recupérer l'énergie perdue dans tous ces rêves stériles, soit par la tenue d'un journal ou à travers les arts.

La majorité des femmes ne croient pas qu'elles peuvent se reposer, mais elles le doivent. Nous avons besoin d'être accueillies et d'être aidées afin de pouvoir nous donner la permission de nous reposer. Nous nous sentons si coupables ! Toutes ces erreurs, ce manque de vigilance, tous ces efforts qui ne mènent à rien. Notre confiance est trahie ; comment avons-nous pu être si bêtes ? C'est dans ces moments que nous avons besoin de l'autre pour nous encourager et nous dire que nous avons fait de notre mieux. Les décisions ont été prises avec les connaissances, les peurs et les données que nous avons à ce moment. Nous n'avions pas de mauvaises intentions mais nous étions si fatiguées ! Et puisque nous avons toujours eu besoin de l'approbation de l'autre pour agir, là plus qu'ailleurs, nous avons besoin d'entendre dire que nous devons prendre ce repos si nous ne voulons pas tout perdre. Alors, je veux être cette accompagnatrice qui invite les femmes à se reposer afin de pouvoir retrouver leurs trésors de créativité et de beauté. J'ai eu besoin de l'autre pour me donner ce repos mais c'est à nous qu'appartient le dernier mot sur cette décision. Parfois, il faut le faire envers et contre tous. L'entourage ne comprend pas et/ou il ne voit pas les gains à ce que nous ralentissions la cadence. C'est dans de telles circonstances que nous pouvons découvrir qui tient vraiment à nous.

Je pense que c'est pourquoi nous prenons tant de temps à retrouver un certain équilibre. Mais nous ne devons pas lâcher. Nous avons à nous soutenir dans cette quête d'équilibre afin d'aller à l'essentiel des choses de la vie parce que dans ce lieu où la peur est absente, nous avons accès au bonheur, à la paix et du temps pour créer et s'émerveiller. Nous avons tous les droits et tous les plaisirs, nous pouvons tout faire.

Cette concentration fait appel à tous nos sens, y compris l'intuition. C'est dans ce monde que les femmes se rendent pour revendiquer leur propre voix, leurs propres valeurs, leur imagination, leur clairvoyance, leurs histoires et leur mémoire antique. Telles sont les tâches de la concentration et de la création. Si vous êtes déconcentrées, asseyez-vous calmement. Prenez l'idée et bercez-la.

Ne gardez pas tout d'elle, jetez-en un peu et elle se régénérera. Il n'est besoin de rien d'autre. (Pinkola Estés 1996, 455)

Sous la tutelle de la Femme Sauvage, nous revendiquons l'antique, l'intuitif, le passionné. Quand notre vie reflète la sienne, nous agissons de manière cohérente... Nous choisissons d'avoir des liens avec ceux qui enrichissent notre vie instinctive et créatrice. Nous faisons tout pour enrichir les autres. Et nous avons le désir de donner si besoin est, à nos compagnons qui se révèlent réceptifs, des leçons sur les rythmes sauvages. » (Pinkola Estés 1996, 474)

L'accès à cette maîtrise des choses n'est possible que si nous avons libéré la rage féminine. Cette rage que nous portons, trop souvent réprimée pour répondre à l'image que l'on attend de nous « douce et supportante » alors qu'intérieurement, cela ressemble davantage à un volcan. Lorsque j'ai réalisé que je portais cette rage, j'ai vraiment eu peur et j'ai vraiment fait peur. Mais ma douleur et ma colère étaient si grandes que je croyais que j'allais mourir si je ne réagissais pas et j'ai remarqué que ces périodes de crises étaient souvent reliées à mon cycle menstruel. J'avais le sentiment que par mes souffrances, je m'unissais à toutes les souffrances subies par les femmes de tous les temps.

On nous invite à la patience comme remède à cette fureur ancienne ou récente. Il faut aussi apprendre la tolérance envers l'autre mais surtout avec soi. Il n'est pas facile d'admettre que toute émotion a son prix et qu'il est possible d'utiliser la lumière de la fureur positivement. Madame Pinkolas Estés nous convie à écouter notre rage afin de comprendre ce qu'elle a à nous enseigner. Nous devons prendre le temps nécessaire et lui prêter attention afin de disperser son énergie. Ainsi, pourrions-nous occuper des autres aspects importants de notre vie. Il faut faire ce qu'il faut, la rage ne partira pas d'elle-même. Il faut libérer la rage... et même en sachant tout cela, elle me tombe dessus sans crier garde...

La femme dont l'instinct est endommagé doit faire face à plusieurs défis en ce qui concerne la rage. Elle a souvent du mal à reconnaître les intrusions, elle est lente à remarquer les violations de territoire et ne prend conscience de sa propre colère que lorsque celle-ci l'envahit... sa fureur lui tombe dessus dans une sorte d'embuscade. (Pinkola Estés 1996, 501)

C'est que nous réfléchissons trop et nous voulons trop faire plaisir à l'autre. Il y a tellement longtemps que nous y sommes conditionnées. Il nous faut reprendre contact avec notre âme sauvage car elle peut nous informer sur quand et comment agir. Pour restaurer les instincts endommagés, nous devons nous exercer à tracer solidement nos limites et réagir avec force face aux menaces et aux manques de respect. Lorsqu'on parle de réagir avec force, cela n'a rien à voir avec la colère, cela veut dire avec fermeté et conviction. Au début, la colère nous a aidées à reprendre du pouvoir sur notre vie mais il faut transformer cette colère car elle brûle notre énergie primaire et nous nous épuisons dangereusement.

À l'automne 2004, j'étais toujours fâchée et très fatiguée, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et je n'arrivais plus à faire mon travail correctement. Pourtant, il est vrai que j'étais dans de meilleures conditions de vie, mais peut-être que c'est justement cela qui donné de l'espace à l'expression de mon mal-être intérieur. Lorsque j'étais en survie, je ne pouvais pas me laisser aller à ces cris et à ces larmes, je devais rester forte. Le fait de vivre enfin une accalmie aura ouvert la porte à un laisser-aller. J'étais comme un volcan, imprévisible et cela sortait n'importe comment. J'ai alors décidé d'aller me chercher de l'aide en allant consulter un médecin. J'ai dû accepter que celui-ci ne comprenne pas tous les enjeux que je vivais et qu'il me diagnostique comme quelqu'un de vraiment malade. J'ai dit oui à ses propos parce que cela me permettait de prendre le congé dont j'avais besoin. Mais parallèlement à cela, je suis allée chercher de l'aide ailleurs, une ressource qui m'a permis d'aller puiser dans mon inconscient et ainsi, découvrir des forces et des symboles stimulants. Je me rappelle entre autres, de ce cercle de femmes que j'ai vues lors d'une visualisation et de l'énergie que cela m'a procurée afin de continuer ma quête d'un mieux-être.

Pour parvenir à une véritable guérison., Clarissa Pinkolas Estés nous invite à pardonner. Là aussi, nous devons prendre tout le temps nécessaire puisqu'il y a plusieurs niveaux de pardon. Elle nous propose le pardon en quatre (4) étapes. Premièrement, elle nous dit d'aller de l'avant et de nous occuper des choses qui nous intéressent vraiment. Deuxièmement, de ne pas nous venger pour ne pas ternir les aspects positifs de notre être et

de notre vie. Troisièmement, oublier et se nourrir de nouvelles expériences afin de lâcher prise sur le passé. Finalement, de pardonner. « Comment savoir si vous avez pardonné ? D'abord, vous vous sentez libre, vous n'éprouvez plus de fureur en pensant à l'événement mais de la peine, de même que de la compréhension de la souffrance qui ont conduit à l'offense. » (Pinkola Estés 1996, 506)

De plus, il n'y a pas que la femme qui porte une rage qui est épuisée, il y a aussi celle qui porte un secret d'où l'importance pour cette dernière, de trouver un lieu pour se libérer de ce poids qui l'enchaîne au passé et ce, afin qu'elle puisse vivre sa vie en paix avec la femme qu'elle est aujourd'hui.

Il y a aussi tous ces deuils que nous avons à faire, toute cette peine que nous portons et dont nous ne savons pas quoi faire. Trop souvent, on ne peut pas en parler ou encore, les autres décident que nous avons eu assez de temps pour le vivre. Comme si on pouvait faire une généralité sur la durée d'une peine suite à un deuil, à un viol, à une rupture...

Pendant des années, la psychologie traditionnelle, toutes tendances confondues, a estimé à tort que la peine était un processus par lequel on passait une fois pour toutes, de préférence sur une période d'un an, point final et quelque chose n'allait pas chez les personnes qui ne pouvaient ou ne voulaient le faire dans ce délai. Nous savons maintenant toutefois, ce que les êtres humains savaient instinctivement depuis des siècles : pour certaines blessures, certains dommages, certaines hontes, le deuil n'est jamais complètement fait, la perte d'un enfant – par la mort ou le renoncement – étant une des formes de peine les plus durables, sinon, la plus durable. Il y a autant de formes de cicatrices que de types de blessures psychiques. (Pinkola Estés 1996, 525)

J'ai fait une fausse-couche, j'en ai peu parlé dans mon récit de vie et en lisant les propos de madame Pinkolas Estés, je réalise que j'ai voulu oublier ce triste événement. C'est suite à ce deuil que ma vie a basculé... c'est comme si je me sentais coupable de ne pas avoir su reconnaître cette perte. Inconsciemment, je voulais offrir l'image de la femme forte. Par la suite, je me suis jugée sévèrement et je m'en suis voulue qu'un si « banal » événement ait provoqué chez moi autant de souffrances. En écrivant ces lignes, je réalise le manque d'accueil, le manque d'amour à mon égard. Peu importe la façon dont je soulève

la question, je suis coupable. Et il y a aussi cette tristesse ou cette colère que j'ai portée, ce sentiment immense de m'être sentie tellement seule et surtout de ne pas avoir eu quelqu'un véritablement présent avec moi pour vivre cette peine. Cela me fait frémir aujourd'hui lorsque je pense à toutes ces femmes qui ont vécu ou qui vivent un avortement sans accompagnement et sans soutien... avec une part d'elle-même qui s'éteint et/ou qu'elles rejettent sans réaliser tous les enjeux de ce malheureux événement.

On a besoin d'une personne qui écoute, homme ou femme, qui sache se montrer attentif et qui se laisse toucher par ce qu'on lui raconte.

Pour qu'un secret se cicatrise, il est en partie nécessaire de le raconter, afin que les autres en soient émus. De cette manière, en recevant le secours et les soins dont elle a manqué au moment du trauma originel, la femme commence à se remettre de la honte. (Pinkola Estés 1996, 523)

À RETENIR :

La capacité de création de la femme est son bien le plus précieux sur tous les plans : psychique, spirituel, mental, émotionnel, économique.

Il faut taire les excuses, faire attention à la sur-responsabilisation, respecter les temps de repos et de ravissements nécessaires à la création.

Il est essentiel pour que coule le flot de la vie créatrice, que nous soyons entourées de personnes qui exaltent notre créativité.

Il faut faire ce qu'il faut pour libérer la rage car elle ne partira pas d'elle-même.

Nous devons pardonner si nous voulons parvenir à une véritable guérison.

Pour que les blessures se cicatrisent, il est en partie nécessaire de les raconter afin que les autres en soient émus.

3.3 De mères en filles

*Folie, la plus parfaite des sens.
Raison, la plus impitoyable des folies.
Emily Dickinson*

Madame Schierse Léonard⁹ pose la question suivante qui m’inspire à poursuivre cette recherche pour accompagner les femmes à dépasser les pressions familiales et sociales afin de découvrir les richesses qu’elles portent vraiment. « Quelles merveilles ces femmes et d’autres auraient-elles pu accomplir durant leur vie si elles avaient pu libérer leur énergie des proscriptions patriarcales et se débarrasser de la peur que leur inspiraient leur pouvoir et leur nature profonde ? » (Schierse Léonard 1994, 14)

Elle nous invite justement à découvrir la Femme indomptée intérieure que nous portons toutes et tous. Les hommes aussi doivent se lier d’amitié avec leur femme indomptée, en accédant à leur propre énergie féminine et en transformant leur comportement négatif à l’égard des femmes. Ils pourront ainsi avoir des rapports plus matures avec les femmes...

Nous avons avantage à nous inspirer des modèles féminins qui ont su transformer leur fureur en créativité. Ces manifestations peuvent nous guider dans notre traversée, même si pour chacune, cette aventure est unique. Toute femme souhaite un jour voir transformer sa vie et justement la rencontre avec le personnage archétype de la Femme indomptée peut permettre cette envolée vers une vie fougueuse et créatrice. « Chaque femme doit traverser seule sa métamorphose et sa fureur à sa façon et cette traversée englobe une lutte, une reddition et le courage de persévérer en croyant fermement que la métamorphose engendre des miracles. » (Schierse Léonard 1994, 16)

⁹ Linda Schierse Leonard, professeur de philosophie et psychanalyste mondialement reconnue, est aussi conférencière et est une animatrice d’ateliers.

Dans ce processus, nous devons accepter le côté sombre de la femme si nous voulons libérer le côté créateur de la Femme indomptée. Nous devons nous rappeler que la force de la Femme indomptée est paradoxale. Elle peut nous amener à poser des gEstés destructeurs mais de l'autre côté, elle peut nous conduire à sa force – à notre force – celle qui nous permettra d'apporter les changements nécessaires à une existence plus heureuse.

Madame Schierse Léonard touche à un élément important pour la réalisation de ma recherche. Elle explique comment la société impose aux femmes, des rôles qui leur font perdre la raison. Elle récompense les femmes qui assument les rôles de mère, d'épouse, de compagne et de maîtresse. Pour beaucoup de femmes, ces rôles sont limitatifs et débilitants. Elles ont le sentiment que leur vie leur échappe en étant confinées à des rôles qui ne leur ressemblent pas.

Très souvent, je me suis sentie déchirée entre ce que je souhaitais faire et mon désir de me confondre aux attentes de mon entourage. Les deux (2) étant inconciliables. J'aurais aimé être suffisamment nourrie par mon rôle de fille, de mère et de conjointe mais il me manquait toujours quelque chose. Ce qui m'a amenée à vivre de perpétuels changements. Ce sentiment de culpabilité, ce sentiment d'être différente des autres, d'être trop exigeante n'a rien d'agréable à vivre. C'est cette frustration qui m'a poussée dans cette recherche, dans ce désir d'être plus accueillante à mon égard, afin de pouvoir déployer ce qu'il y a de meilleur en moi. D'ailleurs, à la lecture de mon récit de vie, un professeur m'a comparée au vilain petit canard. Il est triste de ne pas se sentir chez soi dans son lieu de naissance, dans sa propre famille. Cela oblige à s'éloigner, à chercher sa propre famille. Aujourd'hui, je peux dire que je reconnais ma famille comme mienne et nécessaire à mon processus de transformation. J'ai appris des choses dans ces espaces qui étaient pourtant, parfois désertiques. De même que nous devons comprendre nos frustrations, nous devons aussi comprendre comment s'exprime la fureur de nos mères. Car même si on se sent différentes d'elles, nous avons intégré leur fureur durant notre enfance. Nous ne pouvons pas les rendre responsables de tous nos traumatismes. Il y a trop de psychiatres et autres spécialistes qui affligent les mères de tous les maux du monde ! Comme si depuis toujours

les femmes étaient responsables du bonheur de la planète. Nous ne devons pas oublier qu'elles aussi, ont été blessées et rendues indomptables par les attentes de la famille, de la société.

Si nous voulons parvenir à rompre cette lignée de « Mères indomptées », nous devons nous efforcer de reconnaître et de comprendre les limites de telles attentes et de tels comportements imposés aux femmes et nous tourner résolument vers la féminité affranchie à laquelle nous aspirons. (Schierse Léonard 1994, 24)

Dans ces différents rôles, (la mère, la femme au foyer, la Muse) la Femme indomptée est niée, mise aux oubliettes. La moindre manifestation de celle-ci va à l'encontre des attentes que la société dicte. Si son énergie ne réussit pas à s'extérioriser de façon positive dans quelques nuits d'amour passionnées ou à travers une expression artistique ou dans quelques autres activités originales mais socialement acceptables, elle risque de se manifester dans de spectaculaires expressions créatives ou visionnaires ou dans un activisme révolutionnaire qui ne s'accorde pas avec le comportement normal des femmes. Les femmes qui goûtent à ce dépassement ont du mal à comprendre que la créativité et l'épanouissement sont essentiels à leur bien-être. Elles sont alors partagées entre le désir de poursuivre dans cette voie et d'oser s'affranchir de leur existence normale ou s'efforcer de donner raison à leur entourage et refouler leurs désirs afin de survivre car elles ne savent plus se reconnaître dans leur réalité. Ce déchirement risque d'en amener plus d'une dans un désespoir, dans une errance, une perte d'elles-mêmes et ainsi les conduire jusqu'à la psychiatrie, déclarées folles et « incontrôlables » par leur entourage, leurs familles, par leur conjoint, par les personnes en qui elles avaient confiance. Et combien de femmes investissent toute leur énergie créatrice dans leur relation avec un homme ? Lorsqu'elles sont abandonnées par celui-ci ou que cette relation n'a plus de sens, la Femme indomptée peut alors refaire surface.

La Femme indomptée peut se manifester dans « l'itinérante » qui représente la liberté, elle a cette force féminine qui n'a que faire des valeurs patriarcales, elle nomme tout haut ces vérités déraisonnables. Nous devons la reconnaître comme une des nôtres et

ne pas la laisser tomber. Une autre manifestation de la Femme indomptée est « la recluse », cette femme indépendante qui comprend ses voix intérieures, qui consacre du temps à sa créativité, qui apprécie sa solitude et qui sait écouter. On s'en méfie parce que socialement, il n'est pas normal qu'une femme vive seule. Pourtant, c'est un modèle dont nous avons beaucoup à apprendre. Il y a aussi « La Révolutionnaire », une autre source d'inspiration, c'est celle qui n'accepte pas d'être ignorée mais qui a su transformer son énergie passionnée envers et contre tous, pour dénoncer l'injustice et travailler à une réforme sociale afin que la société adopte davantage les valeurs féminines et rende ce monde plus humain. On a aussi ridiculisé « La Visionnaire », cette femme qui grâce à sa sensibilité, « intuition féminine », a une perception profonde et peut même faire des prédictions exactes. Dans le passé, on la persécutait à titre de sorcière. Aujourd'hui, on la traite d'illuminée parce qu'on ne veut pas entendre ce qu'elle a à dire sur les changements nécessaires à la reconstruction d'un monde meilleur.

En notre ère technologique de conquête et de domination, nous avons plus que jamais besoin de la sensibilité de la Visionnaire pour découvrir les moyens qui nous permettront de reconstruire, en harmonie avec les forces de la nature, notre société maintenant au seuil de la destruction... (Schierse Léonard 1994, 27)

Nous devons comme femme, reconnaître nos forces intérieures pour redresser notre vie personnelle et sociale. Autrement, nous deviendrons victimes et le resteront. La Femme indomptée peut nous aider à relever ce défi et nous pourrions ainsi ouvrir de nouvelles voies de communication avec les hommes de nos vies (père, fils, mari, amant).

Les propos suivants nous permettent de comprendre davantage les différences qu'ont les hommes et les femmes d'appréhender la vie :

[...] pourtant socialement, on a encore du mal à vivre cette distinction importante et bien du chemin à faire pour créer cet équilibre. Une recherche sur les valeurs morales de la psychologue Carol Gilligan, démontre que les femmes se concentrent sur les relations, les responsabilités et l'affection tandis que chez les hommes, l'accent est mis sur l'indépendance, l'autonomie, les principes, les droits et la hiérarchie... « L'intimité est ce qui suscite l'insécurité chez

l'homme, alors que l'isolement menace le féminin. » (Schierse Léonard 1994, 37)

Bien que ma recherche ne porte pas sur les relations entre les hommes et les femmes, je dois tout de même, soulever cet aspect important de nos vies parce que nous les femmes, mettons tant d'efforts pour parvenir à une relation harmonieuse avec notre partenaire alors que celui-ci se sent constamment menacé dans notre besoin d'intimité. Et lorsque pour répondre à son besoin d'indépendance, il nous quitte pour un moment, nous nous sentons perdues, abandonnées. Même en sachant cela, on s'acharne à vouloir vivre en parfaite harmonie. Bien sûr, il y a de quoi sourire ! Il y a plutôt de quoi devenir folles ! « Selon Socrate, la folie vient de Dieu et la folie des poètes, des visionnaires, des amants, des mystiques, renferme une sagesse plus grande que la connaissance humaine. » (Schierse Léonard 1994, 40)

Hommes et femmes doivent assumer leur folie divine et ne pas la confondre avec la folie destructrice socialement et individuellement. Ainsi, nous pourrions contribuer ensemble à répondre aux grandes questions de notre époque où la vie sur terre est menacée. Nous devons entrer en contact avec la Femme indomptée, apprendre à vivre au contact de sa tension créatrice, dépasser notre fureur et orienter notre énergie vers des actions positives. Elle saura se transformer lorsque nous aurons su nous en faire une amie, cessé de la craindre, c'est-à-dire cessé d'avoir peur de nous mettre en colère ou de devenir folle. Apprendre à exprimer nos émotions, prendre conscience de nos comportements, déceler les scénarios répétitifs où nous nous enlisons. On a beau jouer aux bonnes filles obéissantes en menant une vie bien ordonnée en harmonie en société, la Femme indomptée nous attend au détour sous forme de cauchemars, de crises existentielles ou sous forme de cette simple question « est-ce vraiment cela la vie ? »

Nous devons pénétrer dans le chaos qu'elle nous propose et l'affronter pas à pas. Découvrir comment nous pouvons transformer consciemment notre être et notre destin, voilà le plus grand défi que nous ayons à relever en tant que membres de l'espèce humaine. (Schierse Léonard 1994,42)

À mon avis, nous courons plus de risques en n'osant pas relever le défi qui nous est proposé. Mes personnages sont une expression créative de la Femme indomptée en moi. Il est sûr que j'ai bien flirté avec elle et je ne peux pas encore la considérer comme une véritable amie. Mais je suis sur la bonne voie ! Les propos de madame Schierse Léonard m'encouragent fortement à poursuivre ma quête. Il est recommandé d'aller chercher de l'aide pour aller fouiller au fond de notre nature sauvage car ce voyage intérieur présente de nombreux obstacles. Nous n'avons pas à vivre cela dans l'isolement. Il faut croire suffisamment en nous pour nous offrir les conditions favorables à l'émergence du devenir-femme de chacune.

Une des étapes probables de la prise de conscience et de la transformation, consiste en une descente au fond de l'abîme, au fond du chaos et de la confusion. Cette expérience peut avoir toutes les apparences de la folie ou même se révéler une véritable folie passagère. (Schierse Léonard 1994,334)

Qui a dit : « le chaos est le lieu de tous les possibles. » Cette phrase que j'ai entendue en première année de ma maîtrise, m'a permis de marcher sur bien des peurs.

La traversée du chaos à la rencontre de la Femme indomptée peut être productive sur le plan de la création car la Femme indomptée nous relie à la créativité [...] toute femme traverse un moment de folie lorsqu'elle s'apprête à se remettre au monde ou lorsqu'elle donne naissance à une œuvre artistique qui témoigne de son nouveau moi. L'image d'une femme en couches, qui pousse un nouvel être hors de son sein, ressemble à la Femme indomptée. Elle nous ramène à notre point de départ, à la Mère indomptée, car au bout du compte, c'est nous-mêmes que nous mettons au monde. (Schierse Léonard 1994, 335)

À RETENIR :

Parce que la société impose aux femmes, des rôles limitatifs en les récompensant, elles ont du mal à comprendre que la créativité et l'épanouissement sont essentiels à leur bien-être.

Nous devons accepter le côté sombre de la femme si nous voulons libérer le côté créateur de la Femme indomptée.

En comprenant comment s'exprime la fureur de nos mères, nous pouvons nous tourner vers la féminité à laquelle nous aspirons.

Par la reconnaissance de nos forces intérieures, nous pouvons redresser notre vie personnelle et sociale.

L'ÉTÉ

L'été, c'est pour rendre *hommage à l'action et pour se réapproprier son pouvoir personnel*. Nous sommes en pleine possession de nos moyens. C'est la saison du travail où nos énergies sont à leurs meilleures. Le déploiement de l'énergie physique assure l'équilibre du corps et de l'esprit et fait échec au marasme, aux idées noires et à l'isolement. Par exemple, lorsqu'on entre en contact avec des animaux qui sont dépendants de nous, leur présence nous oblige à rester en action par le soin qu'ils nécessitent. Avec le temps, une magie s'installe, nous ne pouvons plus nous passer d'eux ! D'autre part, le monde végétal est aussi riche d'enseignement. J'ai pris beaucoup d'assurance par le travail sur la terre. Cela m'a aidée à reprendre contact avec mon corps. Cela a renforcé mon respect pour tout ce qui est vivant. D'ailleurs en été, on ne se pose pas la question à savoir si cela vaut la peine de prendre soin du jardin et de travailler la terre. On désherbe, on arrose, sans savoir si cela va porter fruit. C'est ce que je trouvais extraordinaire avec un jardin. Il m'a appris d'année en année, qu'on ne sait jamais ce que la terre nous offrira. Notre travail, la température, la qualité de la terre et des semences, tout cela a un impact sur la récolte future. J'avais parfois l'impression de travailler pour rien. Et à un moment donné, c'était l'abondance : beaucoup de concombres, une tonne de tomates ou bien une manne de brocolis. Je citais souvent cette image de vie pour encourager les femmes dans leurs démarches d'emploi. « Continue patiemment de poser des actions dans le sens de ton objectif et au moment opportun, tu obtiendras un résultat positif... travaille sans cesse dans ce sens. » D'être ainsi dans l'effort quotidien, nous procure un réel sentiment de bien-être. Cela nous stimule et nous conforte dans le soin que nous apportons à toutes les choses de la vie. L'été symbolise le feu de l'action, les projets et la transformation. Tel le feu, l'action stimule la croissance et réchauffe notre intentionalité. Le cumul des expériences du passé, motive l'action et allume le feu qui mène ensuite, à une transformation féconde du réel.

CHAPITRE 4

MÉTHODOLOGIE

Je profiterai du cadre de cette saison pour vous raconter les péripéties vécues au cours de la démarche préparatoire de cette recherche. Je vous ferai part du cadre méthodologique auquel j'ai eu recours pour y parvenir. Ce cadre s'inspire principalement de l'approche heuristique qui aura su m'offrir la souplesse nécessaire pour structurer ma démarche. Je vous parlerai ensuite, des deux (2) outils d'investigation préliminaires qui m'ont permis d'y inscrire tout la connaissance puisée de mon expérience personnelle : le récit de vie et le journal. Je poursuivrai en allant au coeur de la recherche, c'est-à-dire le comment elle s'est réalisée via les interventions que j'aurai réalisées et via aussi, la présentation de mes personnages et le déroulement des animations. En accédant finalement aux exercices proposés et aux témoignages de certaines participantes, vous découvrirez comment j'ai conçu et réalisé les ateliers « Définir mon projet professionnel .»

Reportons-nous d'abord, au contexte dans lequel ces activités ont été réalisées alors que je travaillais depuis mai 2003, pour le projet « Femmes en Action .» Je m'entends avec mon employeur afin que ma recherche soit en lien avec mon travail. J'aimerais offrir un accompagnement aux femmes afin qu'elles reprennent du pouvoir sur leur vie. J'ai beaucoup d'ambition et je veux régler plein de choses à la fois. Et personnellement, je souhaite être mieux comme personne : clarifier mon projet professionnel et personnel. J'aimerais développer un outil d'animation pour aider les femmes à découvrir leur métier intime et à être plus en harmonie dans les différents aspects de leur vie. De plus, il y a ma ferme, ma propriété, cet espace que j'aimerais partager avec d'autres afin de créer une ressource pour aider des personnes à vivre plus en équilibre. Bien sûr, cela fait beaucoup d'objectifs mais je suis convaincue qu'ils peuvent se réaliser si j'oriente bien mes actions. Je devrai choisir des objectifs, me donner une démarche afin de pouvoir faire de cette

recherche quelque chose de révélateur.

Je suis au début de ma deuxième année de maîtrise. Nous sommes invités dans le cadre d'un cours¹⁰ à présenter notre méthodologie et la progression de notre démarche. Je le fais avec des chansons comme à la première année¹¹ où j'avais fait la présentation de mon projet (voir annexe 1, p.1 à 4) avec des bouts de chansons pour décrire mon cheminement professionnel. À la différence cette fois, que j'agrémentais tout cela avec les costumes et le décor de mes quatre (4) personnages. Vous pouvez imaginer la scène... c'est-à-dire, présenter une méthodologie avec quatre (4) personnages, quatre (4) saisons et une table des matières (voir annexe 1, p.5) pour un futur mémoire. Une fois de plus, je m'offrais une belle occasion d'expérimenter une présentation avec mes personnages. Cette présentation ne visait qu'à recueillir des commentaires afin de mieux structurer et orienter ma démarche de recherche. Je crois que je les ai un peu surpris. D'ailleurs, un étudiant est resté sans voix lorsque je lui ai demandé ce qu'il en pensait. Un autre m'a dit que c'était l'ampleur de ma présentation qui l'avait mis mal à l'aise. Un qui était absent m'a dit : « il paraît que j'ai manqué quelque chose d'intense .» Et bien pour ma part, je suis contente d'avoir osé faire ainsi, car comme vous verrez un peu plus loin (voir au point 6.2.1), cette initiative m'encourage vraiment à poursuivre avec cette pratique d'intervention.

4.1 Présentation des terrains de recherche

Afin de trouver réponse à ma question sur la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement du devenir-femme et suite aux commentaires reçus de mon groupe et de mon directeur de recherche, je décide d'effectuer mes recherches à partir de trois (3) terrains d'observations.

Mon premier terrain de recherche est celui des quatre (4) personnages archétypaux féminins déjà mentionnés : «Amanda, Célestine, Amandine et Emma .» J'entends prouver

¹⁰ Cours PPS63098 : « Pratiques psychosociales et projet », (hiver 2003)

¹¹ Cours PPS62098 : « Accompagnement méthodologique I », (automne 2002)

la valeur de cet outil d'intervention que j'utilise depuis plusieurs années et je tiens à démontrer en quoi ces personnages constituent un bon médium pour aborder entre autres, différents sujets tabous de notre société. De plus, par mes personnages, je peux mieux reconnaître mes émotions, les valeurs et les différentes facettes que je porte et ainsi avoir plus d'équilibre dans ma vie. Chemin faisant, je poursuivrai le récit de la création de mes personnages en écrivant leurs réflexions, leurs discussions et leurs fantaisies afin de préciser la mission de chacune. Par le biais de la rédaction du journal de bord, j'explorerai l'écriture automatique, le collage et les dialogues. De plus, je tiendrai compte de toutes mes observations déjà faites lors de mes interventions en leur compagnie et finalement, j'aurai recours à un questionnaire en quête de pistes de réflexions et des données supplémentaires de la part des femmes qui auront assisté à mes représentations.

Le deuxième terrain exploré, sera un groupe de quatre (4) femmes de la région de La Mitis, âgées entre 30 et 45 ans, qui désirent s'impliquer dans une démarche de coaccompagnement de projets professionnels afin de créer une entreprise collective. Tout en favorisant l'expression créative de chacune, nous verrons si le fait de réunir ces femmes autour de leurs rêves personnels, permettra de préciser leurs projets professionnels et partant, les inciter à mettre sur pied une entreprise commune. En guise de préliminaire, je leur proposerai, sur une période de 8 à 12 semaines, des ateliers inspirés de la thématique des quatre (4) saisons : exposés, échanges, journal de bord, exercices, conférences, expression créative, visualisation et questionnaire d'évaluation.

Finalement, le troisième terrain d'observation, sera un groupe de 5 à 10 femmes désireuses de faire une démarche de réinsertion afin qu'elles soient plus en équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle. Sur une période de quatre (4) semaines, à raison d'une journée par semaine, j'offrirai là aussi des ateliers inspirés des saisons.

4.2 Recherche heuristique

La recherche heuristique est un mode de réflexion en sciences humaines, basée sur le processus de découverte tout en donnant de la valeur à l'individualité de la personne. La principale caractéristique de cette méthode est la démarche intérieure qui met l'accent sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. Elle consiste à examiner le déroulement de l'évolution de l'expérience humaine à travers le vécu de la personne et à ainsi décrire en s'appuyant sur quatre (4) grands moments, le processus par lequel ces propres attitudes et valeurs ont évolué. Ensuite, le chercheur met en relation ces expériences avec des écrits se rapportant à ce domaine. Selon Clark Moustakas¹², c'est une approche qui incite l'individu à la découverte et à l'utilisation de méthodes qui lui permettent de pousser plus loin ses investigations. Elle offre un cadre favorisant la créativité pour nous amener à la découverte. L'expérience de Moustakas et les recherches de Jourard et de Maslow définissent quatre (4) étapes fluctuantes et distinctes dans la recherche; quatre (4) processus en interaction continue les uns avec les autres.

1. Le premier processus suppose la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. Je me suis inscrite à la maîtrise : *j'ai besoin de m'associer à un groupe de chercheurs, je veux comprendre et mettre en mots ce bouillonnement que je porte sur l'importance que j'accorde au rêve et à l'imaginaire. Je suis convaincue que par cette recherche, je ferai plus d'équilibre dans ma vie et serai mieux outillée pour m'investir d'une façon plus professionnelle... (mon journal)*. Selon Polanyi, la prise de conscience d'un problème est une « découverte en elle-même »; il y a problème à partir du moment où une personne se sent déroutée ou inquiète... et l'obsession de la personne pour un problème, constitue

¹² Clark Moustakas, Ph.D., Ed.D. est à Los Angeles depuis 1953. Il est l'un des principaux experts en psychologie humaniste et clinique. Il est l'auteur de nombreux livres et articles sur la psychologie humaniste, l'éducation et la recherche humaine de la science.

en réalité, le ressort moteur de tout pouvoir créateur. Le fait de vous approprier le problème constitue déjà un début de solution, un premier pas essentiel... *une réflexion, un regard d'introspection m'ont fait réaliser que le thème du rêve m'habite réellement : il me questionne, m'alimente, me confronte à la réalité. Il m'a toujours accompagnée beau temps, mauvais temps, il m'a aidée à traverser les tempêtes, à orienter mes actions et je veux comprendre pourquoi il prend autant de place dans ma vie. (mon journal)*

2. Le second processus heuristique suppose l'exploration de la question, du problème ou de l'intérêt par l'expérience. Au moment où l'on vit ce processus d'immersion, on utilise toutes les ressources disponibles. Donc, les principales méthodes semblent dépendre d'une bonne connaissance de soi-même, de sa sensibilité aux autres, d'une bonne dose d'authenticité et d'une grande ouverture à l'expérience. De plus, d'autres qualités humaines telles que le fait de prendre des risques, d'explorer ses intuitions et d'agir à partir d'impulsions spontanées, sont aussi significatives. Chaque scientifique doit, par des essais et des erreurs, trouver la méthode qui lui offre le plus de probabilité de succès. L'expérience de celui qui cherche, bien que souvent empreinte d'ambivalence et de lutte, est finalement unifiée et dirigée par l'engagement personnel, un élan intuitif vers une potentialité anticipée mais pas encore révélée. *Tout au long de ma recherche, j'y suis allée intuitivement osant faire des présentations un peu dérangeantes mais à la couleur de ce que je suis avec mon intensité et mes personnages qui ont pris de plus en plus de place dans cette démarche. Quatre (4) temps, quatre (4) saisons, que j'utilise afin de donner forme à un document, à une présentation, à un mémoire. Et des deuils à faire ! Transformer... aborder, susciter le rêve lors de mes interventions, de mes animations, afin de m'ouvrir sur l'impact du rêve dans le cheminement de femme en quête d'équilibre. Et poursuivre l'exploration de mon monde intérieur afin de m'aider à m'unifier; être le cœur de ma démarche afin de pouvoir goûter à plus d'équilibre entre mon rêve personnel et la réalité sociale. (mon journal)*

3. La compréhension, processus de clarification, de conceptualisation et d'intégration des découvertes est la troisième dynamique de la recherche heuristique. J'examine en profondeur, documents, expériences, visions et tous mes souvenirs. Pendant cette étape, il est important de demeurer authentique devant la richesse et l'intégrité de ma personne, de celle des autres et de l'expérience elle-même telle que vécue ou révélée dans les documents. Il faut avoir foi que quelque chose se produira, qu'une réalité inconnue se fera entendre et que je serai là pour l'écouter. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité un sens et une clarté. Finalement, il est important d'ajouter que ce processus est essentiellement une expérience personnelle et que c'est en demeurant fidèle à cette idée, qu'un individu peut remplir son engagement vis-à-vis de la vérité telle qu'il la perçoit. *Que de solitude avec tous ces documents, ces notes, journaux, évaluations et commentaires des participantes, mes réalisations et celles des autres femmes... .Quoi conserver, comment reconnaître ce que je dois mettre en lumière ? Dois-je tenir compte de tous ces moments d'arrêt forcé durant ce processus de recherche ? Poursuivre l'exploration, journal de bord, écriture automatique, collages, me faire confiance, chercher, chercher afin de clarifier et ainsi pouvoir légitimer le rêve dans notre monde de raison... et découvrir ce que cette recherche voulait me faire découvrir à moi afin que je le partage à la collectivité... (mon journal)*
4. Seul le dernier processus, celui de la communication, fait de la recherche heuristique une affaire d'ordre public. Ce processus est un véritable acte d'engagement pour le chercheur, un acte inspiré par le désir intérieur de faire valoir la signification de ses expériences et découvertes. On n'attend pas de la personne engagée dans une recherche heuristique, qu'elle communique un type spécifique de données, mais plutôt qu'elle décrive les expériences en cours et leurs résultats et qu'elle souligne les découvertes significatives au fur et à mesure qu'elles apparaissent dans le processus de recherche. La certitude et la détermination jouent un rôle important dans ce

processus. L'individu se doit d'énoncer sa thèse avec la conviction que d'autres expérimenteront aussi et confirmer la présence de réalités jusqu'alors non reconnues. Finalement, les dimensions personnelles et créatrices, constituent des éléments clés dans les comptes-rendus d'expériences de recherche heuristique.

Quatre (4) grandes perspectives particulières à la recherche heuristique viennent en souligner la pertinence de sa démarche et en spécifier les objets de sa recherche.

1. Le premier champ d'intérêt est bien entendu, le principal objet de la recherche psychologique : la personne humaine. Jung avait le sentiment que « plus on s'attache à l'aspect individuel d'un champ d'exploration, plus la connaissance qu'on pourra en tirer sera pratique, détaillée et vivante. » Polanyi soutient cette même idée de même que Bridman qui affirme que la connaissance a en fin de compte, ses racines dans l'individuel.
2. Le chercheur lui-même, constitue un deuxième champ d'intérêt important. Le principal défi dans ce cas, réside au niveau de l'objectivité. L'adhésion à l'idée que le personnel et le privé sont au cœur de toute tâche scientifique et la reconnaissance explicite de leur effet sur la compréhension et la découverte d'où vient l'invention du terme « observateur participant. » Rogers en parle en terme d'immersion et Moustakas appelle cela, s'engager dans l'expérience. Il y a aussi cette tendance qui consiste à essayer de déterminer les caractéristiques fondamentales du chercheur en tant que personne ou comme étant « celui qui possède les clés du savoir. » À cet effet, l'engagement, la détermination, la capacité de concentration, l'habileté à déceler les modèles cachés, la confiance en sa propre perception et l'ouverture à l'expérience, sont quelques-unes des qualités les plus souvent mentionnées. Cela explique que lorsque j'animais un atelier, je ne pouvais faire autrement que de faire les exercices. C'était ma façon d'être dans la pratique; une façon que j'expérimentais afin d'en faire valoir les vertus. Je profitais autant que les autres femmes du groupe, de ces exercices pour définir mon projet professionnel. J'ai vraiment vécu ma

recherche comme observatrice participante, engagée dans l'expérience. Une collègue chercheuse m'a questionnée à savoir pour qui je réalisais cette recherche : était-ce pour moi ou pour aider d'autres femmes ? J'osai répondre : « d'abord pour moi afin d'aider d'autres femmes .»

3. Le problème de la méthodologie constitue le troisième grand champ d'intérêt. Certains psychologues humanistes tels Allport, Coulson, Maslow et Rogers préconisent un « relâchement » de la méthodologie en général. Rogers a suggéré de mettre l'accent sur un engagement personnel et discipliné et non sur une méthodologie. Rogers a comme conviction que l'organisme humain est probablement le meilleur outil scientifique qui puisse exister quand il peut fonctionner librement et de manière non défensive.
4. Le dernier champ d'intérêt est en rapport avec la recherche elle-même. La science perçue comme une activité purement humaine et comme un processus plutôt qu'un produit, nous laisse entrevoir certaines autres qualités inhérentes à ce que nous pourrions appeler une science revitalisée de la personne. Elle met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve; sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée;, sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure pré-établie. Je donne le dernier mot à Polanyi :

En sciences, les connaissances personnelles ne sont pas des données mais des découvertes et cela, d'autant plus qu'elles prétendent établir un contact avec la réalité, au-delà des indices sur lesquels elles s'appuient. Elles nous interpellent, passionnément et bien au-delà de notre compréhension, elle sont une vision de la réalité : nous ne pouvons pas nous dépouiller de cette responsabilité en érigeant des critères objectifs de vérification. Car ces connaissances font partie de nous au même titre que notre peau. (Polanyi 1964 p.64)

4.3 Récit de vie ou production de connaissances

L'espace consacré à mon récit de vie dans le cadre de cette recherche, justifie largement que je prenne maintenant le temps de vous entretenir sur la pertinence de sa présence. Premièrement, la pratique d'Histoire de vie permet un mode de production de savoir dans un espace collectif, dans une attention mutuelle, qui offre à chacun de sortir de ses zones de confort, de ses certitudes, par la rencontre de l'autre. La communication de mon récit de vie permet à l'autre, d'ajouter du sens à son récit de vie, tout en me dévoilant d'autres aspects de ma propre histoire, que je n'avais pas saisis. J'apprends par la communication de mon récit de vie, j'apprends en écoutant celui de l'autre; c'est par ce double-mouvement de résonances et de résistances que se trace plus clairement ma propre histoire. C'est de toutes les potentialités des personnes mises en présence que la production de savoir trouve sa source.

Contrairement au journal que l'on n'écrit que pour soi, le récit de vie par sa méthode, devient très impliquant au niveau social puisqu'il est écrit pour être lu et commenté. Cela demande une dose de risque puisque c'est seulement à ce moment, qu'émergeront souvent des vérités inconnues jusqu'alors de nous d'où la force de la démarche. Elle nous propose comme exercice final, de reprendre les éléments importants pour enfin donner lieu à une élaboration intellectuelle, comme production de connaissance.

[...] dans les démarches de connaissances amérindiennes, le quêteur de sens reste l'expert. Chaque personne enseigne dans le même temps qu'elle apprend, chaque déchiffrement du sens est inscrit dans la conception du cercle, c'est-à-dire de la liaison et de la parenté de tous les êtres vivants dans le mystère sacré. En final, c'est toujours cette réalité spirituelle mystérieuse (L'Esprit ou les esprits) qui, en se manifestant à travers les êtres vivants, valide la connaissance. Écouter ce que dit l'esprit est donc la tâche principale de toute démarche de connaissance pour la personne et pour l'accompagnateur. Tous les éléments de l'expérience humaine sont potentiellement des enseignements s'ils sont perçus à travers leur dimension symbolique. (Galvani, 1998, p.215)

Pour madame Josso, le récit de vie est une invitation à « *cheminer vers soi.* » Il se présente comme un projet de vie dont l'actualisation consciente s'initie dans un projet de connaissance de ce que nous sommes, de ce que nous pensons, de ce que nous faisons, de ce que nous valorisons et de ce que nous désirons dans notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde, connaissance de soi dans ses différentes modalités d'être au monde et de ses projections.

Madame Josso a été nourrie dans sa recherche sur les Histoires de vie par différents chercheurs. Carl Rogers lui a fournie un ensemble cohérent de principes d'action en vue de faciliter l'actualisation des potentialités de chacun. Freud et Jung ont nourri sa réflexion sur l'importance de l'imaginaire, de l'imagerie mentale et de l'inconscient dans notre économie mentale et affective. Laing par sa perspective de notre pleine capacité à nous engager dans un processus de création à travers le voyage du dépouillement, celui où l'ego est vu pour ce qu'il est, ni tout, ni rien, ce qui reste de mes expériences passées, un utile et dangereux viatique. Et Gonseth, par son ouvrage : « Le Référentiel, univers obligé de médiation. »

Sa lecture m'a non seulement confortée dans mon travail sur la subjectivité à partir de l'intersubjectivité, mais il m'a fait découvrir également son concept d'ouverture à l'expérience qui désigne la dimension transformatrice du sujet connaissant par la production de connaissance. Son modèle de la procédure d'expérience par transformation des hypothèses et du cadre théorique en cours d'exploration, me paraît une bonne théorisation de cette construction progressive des questions de recherche en même temps que des informations de recherche dans une dialectique permanente entre individuel et collectif. (Josso, 2002 chap. X p.10-11)

J'ai vu se confirmer les propos de tous ces chercheurs lors de mon expérience en tant que participante/auteure à un séminaire sur les récits de vie, en 2004. Je vous présente donc ici, l'essentiel des commentaires de deux (2) personnes qui auront alors lu mon propre récit de vie. En plus de m'avoir donnée un élan et une confiance en moi, elles seront

venues confirmer la validité et la pertinence de cette recherche sur ma pratique psychosociale :

Image de femme — ton texte est une courtepoinette tissée de rêves, larmes, couleur, formes, proche, lointain, sombre... je salue la femme, ma sœur, l'actrice, la créatrice... Voilà !! (lecteur 1)

On a le sentiment que tout y est et il a été écrit avec tout ce qu'il faut mais pas trop... Réflexif — imaginaire — le sensible — la connexion avec les enfants — le non accueil en psychiatrie — ton lieu : le nid des fleurs sauvages... tout est là... tu es capable de nommer les registres d'expression possible — corps — famille — tes frères qui te disent que t'es pas une fille — les relations avec tes chums — tes accouchements, ta fausse-couche — le corps psychiatrisé — incarnation du corps de tes grands-mères. Il y aussi la maladie — être bien, il y a le registre psychologique et la capacité de reconnaître le bien que tes enfants te procurent.. Il y aussi les quêtes... elles sont là — quête de toi — quête de sens — quête de connaissance, quête de bonheur... On voit les habiletés que tu as cultivées et développées au fil du temps. Je suis sensible du passage en psychiatrie qui est un point tournant dans ta vie — DANGER — qui fait que tu en ressors avec comme objectif : commencer à incarner les rêves qui te paraissent inaccessibles. Rêves plus ambitieux qui parlent de ta capacité créatrice. Je trouve que tu as très bien montré ta construction à travers les épreuves. Ta trajectoire est tenue dans l'écriture. Portée d'étapes en étapes. T'incarner dans ce qui est la femme pour toi... féminin propre à toi. (lecteur 2)

Par la suite, j'ai poursuivi mon récit de vie en m'attardant davantage sur mes expériences de travail, la création de mes personnages et le vécu avec mes enfants. La poursuite de cet exercice m'aura valu des prises de conscience additionnelles. Il y eut même un « Euréka » dans l'écriture du chapitre « mes enfants : porteurs de rêve .» J'y ai vraiment réalisé toute la place que prenait l'imaginaire créateur dans ma vie et ce, à tous les niveaux. Cela a été pour moi toute une révélation !

4.4 Le journal

Un autre outil utilisé tout au long de ma recherche fut le journal. Cet instrument est plus présent dans ma vie depuis une dizaine d'années et ce, à différentes étapes. J'y ai

suffisamment investi de temps pour affirmer que je me portais mieux lorsque je me réservais de l'espace et du temps pour le rédiger.

Dans le cadre de ma recherche, il m'aura servie pour livrer mes idées et mes sentiments avant, pendant et après les ateliers que j'animais. Il m'aura aussi permis de faire exprimer différentes facettes de mes personnages. J'ai utilisé différentes techniques comme le collage, les dialogues et les dessins. J'estime qu'il aura été mon plus précieux outil d'accompagnement durant ce congé de maladie qui eut lieu du mois de décembre 2004 à la fin de février 2005. C'est durant cette période que j'aurai exploré les dessins, les poèmes et l'écriture automatique et que j'aurai aussi fait le rêve anticipatoire d'une présentation théâtrale de mon mémoire et vu l'émergence du cadre thématique de ma recherche : les quatre (4) saisons. Il m'a servi autant dans ma vie personnelle que ma vie professionnelle.

Prenons un peu de temps ici pour décrire les possibilités qu'offre le journal et en quoi il est pertinent de l'utiliser dans une recherche. Par le fait même, je ferai peut-être tomber l'image de ce fameux « journal intime » destiné aux jeunes filles en peine d'amour, tout en encourageant mes lecteurs à intégrer dans leurs vies, cet outil de croissance indispensable, accessible et peu coûteux.

Le journal est avant tout un outil d'exploration, de recherche, de connaissance de soi. On gagne beaucoup à l'utiliser régulièrement. Certes, il demande du temps, de l'espace et de la discipline. Il peut être d'une aide précieuse pour traverser des périodes de transition afin de mieux orienter notre action et dans le cadre d'une recherche afin de suivre l'évolution d'une démarche. Chacun peut grâce à cet outil, prendre conscience de ce qui se passe en lui, ce qui influence ses gEstés et ses discours intérieurs. André Paré¹³ le présente comme un instrument d'intégrité :

¹³ André Paré fut professeur émérite de la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. Il a été directeur du Centre d'intégration de la personne du Québec et professeur en psychosynthèse.

L'intégrité, c'est la capacité de faire et de respecter ce que l'on sait vraiment. C'est respecter sa connaissance de soi et de la réalité et refuser de faire quotidiennement des gestes que l'on sait inutiles ou nuisibles. (Paré, 2003, p.2)

L'adage veut que l'on n'enseigne pas avec ce que l'on sait, mais bien avec ce que l'on est. On ne saurait séparer la personne de son travail. Il s'agit avant tout d'un acte de volonté (Assagioli, 1973), d'une intention arrêtée et responsable, d'un choix libre qui peut être aidé, soutenu, une fois qu'il est posé. (Paré, 2003, p.4)

Écrire, ce n'est pas communiquer ce que l'on sait déjà. C'est un processus pour connaître ce que l'on a à dire et accéder à une connaissance autre que celle qui relève de la pensée logique. Le journal permet d'accéder à notre spécificité, à notre unicité. Il est le miroir de la personne qui l'écrit, tant par son contenu que par la forme qu'il prend d'où l'importance d'explorer différentes techniques afin de trouver celle qui nous convienne, afin de rendre agréable cette activité.

De plus, le journal permet de collaborer au processus d'individuation expliqué dans le chapitre « rêve au féminin. » Donc, il peut collaborer au processus du « devenir-femme. » Il nous permet d'explorer les différents aspects de notre personnalité. Par les dialogues, on peut explorer les différents personnages que nous portons. Et plus nous clarifions notre relation avec eux, plus notre « soi » peut devenir en charge de notre vie. Il permet d'élargir notre éventail de choix et nous aide à agir dans notre vie en mettant en scène imaginatif. Nous créons notre vie.

En plus d'être un outil de croissance incroyable, le journal peut aussi servir d'instrument d'investigation sur soi-même à des fins de recherche. Tout au long de celle-ci, j'ai utilisé la technique du journal d'itinérance selon l'approche de René Barbier¹⁴. Cela consiste à prendre en note ce que l'on sent, ce que l'on pense, ce que l'on médite, ce que

¹⁴ René Barbier, docteur en sociologie et professeur des universités en sciences de l'éducation, s'intéresse depuis plus de 20 ans à la recherche-action en éducation. Responsable des formations de second cycle en sciences de l'éducation, du diplôme universitaire de formateurs d'adultes et du Centre de Recherche sur l'Imaginaire Social et l'Éducation (CRISE) à l'Université de Paris 8.

l'on poétise, ce que l'on retient d'une théorie, d'une conversation, ce que l'on construit pour donner du sens à sa vie. Pour moi, cela voulait dire plusieurs cahiers dans lesquels je prenais des notes : un pour les séminaires avec le groupe-chercheur, un autre pour écrire des « je me souviens » c'est-à-dire y écrire des souvenirs en lien avec ma recherche. Un autre à mon travail pour y inscrire mes réflexions avant ou après mes rencontres avec les femmes, un autre qui m'a suivie tout le long des animations dans les villages et un dernier pour les ateliers « définir mon projet professionnel »; j'y notais la préparation des rencontres, mes inquiétudes, l'approche que je désirais utiliser, les après-rencontres et bien des fois, j'avais ces feuilles volantes sur lesquelles j'écrivais mes réflexions sur le coin d'une table pendant que je prenais un café et qu'une idée, une émotion ou une piste d'action, venait m'interpeller.

Le journal d'itinérance comporte bien ce caractère d'intimité avec l'affectivité et les réactions à l'égard du monde environnant. Mais il présente également la caractéristique d'être publiable ou à tout le moins diffusable en tout ou en partie. Certes, l'écrivain fera le choix des événements concernés avec toute prudence déontologique et le respect des personnes, mais une partie sera exposée et du même coup exposera les uns et les autres au regard d'autrui. (Barbier 1996, p.96)

Munis de tous ces écrits, nous choisissons tout de même les extraits que nous souhaitons utiliser afin de composer un texte plus élaboré pour le partager. À ce stade, nous n'écrivons plus que pour nous-mêmes, nous écrivons pour un lecteur potentiel. Par ce geste, je deviens un être social et j'ai la responsabilité de lui offrir un texte cohérent et organisé. Ainsi, tout au long de mon mémoire lorsque je vous réfère à mon journal, vous avez accès à mon journal élaboré.

CHAPITRE 5

MON CADRE D'INTERVENTION SE DESSINE

J'entre au travail à « Femmes en action » en août 2003. Déjà six (6) semaines que je ne suis pas au boulot et que je n'ai pas eu de cours à l'université. Cette pause fait son oeuvre : c'est là que je vois mes quatre (4) personnages entrer en scène et prendre leur place. Je viens à peine d'entrer au travail que déjà je propose à mon employeur de faire la tournée des municipalités avec celles-ci. L'objectif est de connaître la réalité des femmes. Par le biais de ces personnages, je pourrai susciter des échanges, présenter « Femmes en actions » et découvrir des pistes d'intervention pour l'organisme.

Je poursuis l'écriture face aux objectifs de chacun de mes personnages afin d'approfondir mes présentations. Cela me fascine et dans ce processus d'écriture, je découvre que chacun de mes personnages correspond aussi à une des quatre (4) saisons. Je remets en lumière ma réflexion que je portais depuis plusieurs années sur le fait que chacun vit des saisons et de là, je développe l'essence de mon approche d'accompagnement individuel. J'y puise aussi, l'inspiration pour la création de mes ateliers « Définir mon projet professionnel .»

Je vous invite donc dans les prochaines pages, à découvrir la transformation que cette réflexion a suscité dans ma façon d'accompagner autant au niveau individuel qu'en groupe et à y découvrir le renouvellement de ma pratique.

5.1 L'imaginaire des saisons; une transformation

Lorsque j'amorce mon travail pour le projet « Femmes en action », je suis déjà imprégnée d'une réflexion et d'un travail sur les quatre (4) saisons. Mes interventions seront désormais teintées de leurs couleurs. Je dispose donc d'une extraordinaire référence

thématique pour aborder la question du respect et pour aider les femmes à prendre conscience des cycles que nous vivons toutes au fil du temps qui passe.

Je parle donc régulièrement des saisons avec les femmes lorsque je les accompagne. Au moyen de cette nouvelle approche, je leur démontre que chaque saison a sa raison d'être et que nous devons accorder du temps à chacune de ces périodes afin d'intégrer ce qu'elles viennent nous apprendre. Bien sûr, certaines voudraient éviter l'hiver mais nous devons comprendre justement les nécessités et les bienfaits de cette étape. Ainsi, pour mieux préparer mon accompagnement avant de rencontrer une femme, je m'inspire de la symbolique saisonnière qu'elle est entrain de vivre. S'il s'agit d'une première rencontre, l'on peut supposer qu'elle se retrouve justement en hiver puisqu'elle vit un temps de « froidure » (d'arrêt) et qu'elle vient nous faire une demande d'aide en ce sens.

Dans le cadre d'une même rencontre et afin de mieux équilibrer et nuancer mes interventions, j'ajoute à la symbolique de mon discours, la notion des quatre (4) éléments : terre, air, feu et eau. Ce qui peut ressembler à ceci : « prendre contact » et « s'abreuver à la source » font référence à l'**eau** pour la qualité de l'accueil; offrir un peu d'**air** c'est offrir l'espace qui favorise l'exploration de son imaginaire et de ses rêves; alimenter le **feu**, c'est inviter l'autre à décider d'une action à entreprendre d'ici notre prochaine rencontre. Il nous reste ensuite, à trouver un exercice lui permettant d'ancrer ses réussites, histoire d'enraciner sa démarche dans une bonne **terre**. Ainsi, je sais que j'ai pu alimenter un peu ses différentes énergies sans perdre de vue mon objectif de lui offrir un exercice plus approprié pour la saison qu'elle traversait.

Pour l'**hiver** par exemple, qui est l'étape de l'intériorisation, de l'introspection et du bilan personnel... cela pouvait être « le récit de vie », atelier « je me souviens », test de connaissance de soi, nos responsabilités familiales. Pour le **printemps**, saison d'éveil où tous les rêves, les espoirs et les projections sont permis, nous pouvions utiliser une de ces activités : exercice du « si j'étais millionnaire », le collage, le conte, le village imaginaire. Pour l'**été**, temps de croissance active, nous abordions le plan d'action, les priorités,

simulation d'entrevue. Enfin pour **l'automne**, saison des récoltes, nous consolidons nos réalisations avec « l'arbre de vie », « fabrication d'un objet », le blason, l'exercice de partage « la fois où j'ai été.... » Ces exercices ne se retrouvent là qu'à titre de suggestions. L'important est de comprendre l'énergie propre à chacune des saisons et d'adapter ou de créer de telles activités afin d'aider les personnes à traverser harmonieusement leurs saisons de vie.

J'avoue que grâce à cette approche, j'ai plus confiance en moi dans mes interventions. J'ai là une structure solide avec toute la souplesse dont j'ai besoin. Il s'agit de reconnaître la saison que vit la femme et de bien la guider durant cette période. Nous savons que nous ne pouvons pas passer toute notre vie au printemps et n'être que dans le rêve. D'un autre côté, nous mettons notre santé en danger si nous nous attardons trop durant l'été donc au travail, sans pause et toujours dans l'action. Imaginez-vous un automne sans été, les récoltes seraient plutôt maigres. Et passer sa vie en hiver, j'aime mieux ne pas y penser. Donc, tout est une question de respect de d'équilibre dans ces cycles naturels que nous traversons encore et encore.

5.2 Ma pratique d'accompagnement à partir de l'imaginaire de quatre (4) personnages archétypes féminins

Je vous ai déjà racontés comment mes quatre (4) personnages étaient entrés dans ma vie et les importantes réflexions qu'elles suscitérent chez moi. L'utilisation de mes quatre (4) personnages lors de ma présentation au groupe de cochercheurs à l'université m'aura permis de prendre davantage conscience de ce réflexe que j'ai, celui de créer une chanson, un personnage, un monologue. De plus, j'ai pris le temps de faire une feuille de route de toutes mes implications avec chansons, monologues ou autres, simplement pour vérifier à quel rythme, dans quelles circonstances et depuis quand j'utilisais ce moyen d'intervention (annexe 2). Cet exercice s'avéra fort intéressant car je n'avais pas encore réalisé toute la place que la créativité avait pris dans ma vie.

À cette étape, je vais donc mettre en scène la réunion de mes quatre (4) personnages. J'exposerai ce qu'ils firent ensemble et ce que cela m'aura appris. Ensuite, je vous partagerai les moments forts de mes ateliers en quatre (4) saisons, les moments où nous avons fait plus de place à notre imaginaire. Vous vous imaginez ! Demander à des femmes de faire du découpage ou bien se laisser aller à écrire un conte alors qu'elles sont en démarche de réinsertion à l'emploi ou en transition pour changer d'emploi.

Commençons par ce tableau où l'on peut voir le rôle de chacune avec les liens qu'elles entretiennent avec un élément, une saison et auxquels je pourrais adjoindre les quatre (4) archétypes de Jung; la guérisseuse, la guerrière, la visionnaire et l'enseignante. J'inclurai également les quatre (4) rôles que je me suis découvert dans l'écriture de mon récit de vie : animatrice, éducatrice, intervenante, comédienne. Le nombre quatre (4) est un nombre important dans ma vie puisqu'il revient constamment. J'avais hâte d'atteindre l'étape de mes 40 ans et j'ai souvent dit que le nombre idéal d'enfants pour une famille est de quatre (4). Pour moi, il représente la stabilité et l'équilibre. Incidemment, mentionnons que pour Jung, le nombre quatre (4) représente le Soi, la totalité de la psyché et la globalité.

| <i>PERSONNAGE</i> | <i>ARCHÉTYPE</i> | <i>SAISON</i> | <i>ÉLÉMENT et la direction</i> | <i>OBJECTIFS</i> |
|-------------------|--|---------------|--|--|
| AMANDA | La militante (1) L'animatrice (2) La guerrière (3) | ÉTÉ | FEU | Reconnaître son vécu comme une responsabilité sociale Hommage à l'action et à la réappropriation de son pouvoir personnel |
| CÉLESTINE | La sage (1) L'éducatrice (2) L'enseignante (3) | AUTOMNE | TERRE | Découvrir d'où l'on vient Hommage aux racines et au sacré |
| AMANDINE | La rêveuse (1) La comédienne (2) La visionnaire (3) | PRINTEMPS | AIR | Découvrir notre monde imaginaire Hommage à la créativité et à l'émerveillement |
| EMMA | La sensuelle (1) L'intervenante (2) La guérisseuse (3) | HIVER | EAU | Reconnaître le monde des sens et des émotions Hommage à la féminité |

1. Lors de la création de mes personnages.
2. Les différentes facettes de mon métier.
3. Les quatre dynamiques intérieures selon l'approche transpersonnelle.

Emma, la sensuelle, nous invite à respecter notre corps, nos cycles, écouter notre vie avec tous nos sens... et vraiment découvrir l'essence de notre féminité.

Amandine, la rêveuse, nous invite à explorer notre monde imaginaire, à y puiser une source créative.

Amanda, la militante, nous invite à nous affirmer dans nos choix de vie et à passer à l'action.

Célestine, la sage, nous invite à être attentive aux signes, à découvrir par les périples de notre voyage intérieur, notre propre richesse, nos propres racines et le sacré de notre vie...

5.2.1 Tournée des municipalités

Dans le cadre de mon emploi à l'automne 2003, j'ai fait la tournée des municipalités de La Mitis avec mes quatre (4) personnages. Je suis allée dans 14 municipalités, j'ai effectué 10 représentations et j'y ai rencontré 40 femmes. Les objectifs de la rencontre étaient : établir un premier contact afin de faire connaître nos services et identifier les besoins des femmes face au marché du travail pour ainsi offrir des services appropriés. Comprendre aussi, le poids des pressions sociales et familiales sur le métier intime et professionnel des femmes de La Mitis et puis regarder ensemble, si l'on peut et si l'on veut s'entraider pour devenir plus autonomes et améliorer nos conditions de vie.

Malgré le petit nombre de participantes, chacune de ces rencontres fut riche en échanges et en informations. L'animation et mes interventions auront suscité larmes, rires, questionnements, silences et désirs manifestés de changement.

5.2.2 Animation

J'introduisais mon animation en leur parlant de la création de mes personnages que je leur présentais un à un. Peut-être qu'elles se demandaient: « *qu'est-ce qu'elle fait là avec ses quatre (4) personnages afin de parler de l'accès à l'emploi ?* » Je leur disais que nous les femmes, voyons notre vie de façon globale et pas de façon aussi compartimentée

que les hommes. Lorsque nous pensons à un changement leur disais-je, nous nous interrogeons sur l'impact que ce changement pourrait apporter sur tous les aspects de nos vies. Nous sommes mères, femmes, filles, sœurs et amies et notre défi est d'harmoniser le tout.

J'avais en guise de décor, un paravent sur lequel une jeune femme de La Mitis avait peint un tableau séparé en quatre (4) parties représentant une femme portée par les quatre (4) éléments. Afin de symboliser l'air, on la retrouvait sur un tapis volant; ensuite, elle montait à cheval avec l'énergie du feu. Elle s'enracinait dans la terre en faisant corps avec un arbre et pour terminer on la retrouvait dans l'eau sous forme de sirène. Par le biais de ce tableau, le monde des images donnait aussi le ton à ma présentation. De façon spontanée, les femmes nommaient le dessin qu'elles préféraient et souvent, cela correspondait au personnage par lequel, elles avaient été les plus touchées. Par exemple, si elles avaient préféré l'image du cheval, elles avaient apprécié Amanda et à travers ses propos, je reconnaissais en elles des femmes d'action.

AMANDINE



Avec Amandine, j'ai introduit du rêve et des émotions avec une chanson. Je voulais vérifier si les femmes présentes possédaient la capacité à s'abandonner au rêve et comment elles se projetaient dans l'avenir. Ensuite, nous avons discuté pour découvrir des moyens afin de nous aider à réaliser nos rêves. Ensemble, nous avons identifié ce qui suit : il est important d'apprendre à reconnaître et préciser nos rêves, de les partager à nos proches et surtout : nous devons y croire !

De par sa fraîcheur, sa naïveté, sa douceur et sa capacité d'accueil, Amandine aura touché plusieurs des participantes et femmes et pendant que je changeais de costume derrière le paravent, l'acolyte qui m'accompagnait leur faisait remplir un questionnaire qui nous permettrait de mieux connaître la réalité des femmes de La Mitis face à la situation socio-économique.

AMANDA



Amanda entrait en scène tel un coup de vent ! Elle présentait monologue et chanson sur le thème de la violence conjugale. Il y a eu des larmes bien senties car plusieurs des femmes que j'ai rencontrées vivaient ou ont vécu l'isolement et la violence sous différentes formes. Souvent, le fait d'en parler et de réaliser qu'elles n'étaient pas seules à vivre cette situation, les aidait à identifier les moyens à prendre pour s'affranchir d'une telle impasse et reprendre leur vie en mains. Lors des rencontres, les femmes parlaient ouvertement et avec beaucoup de respect entre elles, elles avaient tant à partager. S'ouvrir et parler de soi n'est pas toujours facile, même lorsqu'il s'agit de parler simplement de ses préférences et de ses projets.

Alors, comment être disponibles à l'emploi lorsque les femmes éprouvent de la difficulté à parler d'elles-mêmes, lorsqu'elles ont perdu l'estime d'elles-mêmes... lorsqu'elles ont peur de la réaction, du jugement éventuel de l'autre face à leur décision de sortir de la maison (chum, entourage, enfants) pour aller sur le marché du travail ? Nous croyons trop souvent et à tort, que toutes les femmes connaissent les ressources disponibles pour effectuer un changement et que seul leur manque de volonté, les empêche de bouger. Il n'en est rien car malheureusement, plusieurs se sentent coincées et elles ne voient pas de solutions à leurs problèmes. Souvent, c'est avec peine qu'elles voient qu'il puisse même y avoir un problème car c'est leur façon de vivre et elles s'y sont adaptées. Cela demanderait beaucoup d'énergie pour améliorer leurs conditions de vie. Même avec une aide appropriée, il faut beaucoup de volonté et de persévérance pour changer un certain ordre établi. Imaginez lorsque les femmes se retrouvent seules avec elles-mêmes et tout le questionnement que cette démarche soulève : est-ce que j'aurai vraiment un meilleur revenu si je vais travailler à l'extérieur ? Serai-je capable de m'y faire ? Mes journées sont déjà remplies, qui fera les diverses tâches ménagères lorsque j'aurai décroché un emploi ? Arriverai-je à défrayer les coûts de garderie ? Et quelles sont les garderies disponibles et appropriés pour mon enfant ? Mes enfants ont besoin de moi, ne serais-je pas mieux de rester à la maison ?

Et puis, même lorsqu'ils sont désirés, ces changements font toujours peur au premier abord ! Sachant cela, j'invitais les femmes à penser à une action qu'elles pourraient réaliser dans les prochains jours afin de s'approcher un peu plus de leurs rêves. Une simple initiative peut parfois conduire à bien des changements et il faut se rappeler qu'un petit changement en apporte des grands.

Le dilemme d'Amanda ne reflète somme toute, que ce que trop de femmes vivent quotidiennement dans nos milieux défavorisés. Les études le démontrent et cette tournée n'aura fait que confirmer les faits : La Mitis demeure une région nettement défavorisée sur le plan socio-économique et encore beaucoup de femmes en sont réduites à demeurer à la maison. Elles ne manquent pas de potentiel; il y manque une volonté politique et un espace de développement économique pour favoriser l'expression de cette richesse humaine en latence. J'aimerais tant contribuer à l'émergence de ces beaux rêves endormis.

EMMA



J'ai dansé et chanté sur la chanson de Rose Laurens : « *Écris ta vie sur moi*... » Silence... étonnement... perplexité... malaise durant la présentation ?? J'ai poursuivi dans ces termes :

Moi, Emma, je suis heureuse d'être une femme, je me trouve de plus en plus belle. Je prends le temps de découvrir la fluidité de mon corps... J'aime avec mon nez, il me fait découvrir tout un monde de subtilité, de douceurs. J'aime avec mes yeux. Je prends plaisir à scruter tout ce à quoi mes yeux me donnent accès. J'aime entendre. Tout ce que j'entends peut me transporter dans un autre univers... Découvrir le plaisir des sons harmonieux m'apaise et m'aide à vivre mon quotidien. Aujourd'hui, j'apprends à me respecter comme femme. Depuis des siècles que nous sommes responsables du bonheur des autres... sans nous préoccuper du nôtre. Que l'on se pile sur le corps, sur notre intégrité... Si on se donnait le droit de faire un peu plus ce que l'on aime, on pourrait

donner davantage (...) N'oubliez pas, respecter son rythme, toujours poser des actions qui vont vers ce en quoi nous croyons... la femme que nous sommes en sera toujours plus belle.

Dans la plupart des rencontres, peu de femmes avaient des choses à dire. Elles étaient toute ouïe lorsque je parlais de l'importance de respecter le déroulement du cycle des saisons et que je leur disais à quel point elles étaient belles. C'est avec Emma que j'ai eu le plus de réactions de la part des femmes qui étaient allées étudier, travaillaient ou venaient de la ville. Il m'est vite apparu évident que le milieu social de la région de La Mitis n'encourage pas l'épanouissement des femmes dans toute leur féminité. Peu prennent soin d'elles. La mentalité ou le comportement traditionnel de la femme qui s'oublie pour ses enfants, pour sa famille, y est encore présent (des vies de sacrifices). Au travers d'Emma, nous tentons d'encourager ces femmes à se respecter davantage et à prendre leur place. Pour ces femmes, mordre pleinement dans la vie tout en retrouvant leur dignité et en prenant soin d'elles-mêmes, constitue le meilleur exemple d'épanouissement personnel qu'elles peuvent transmettre à leurs enfants.

CÉLESTINE



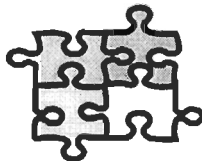
Précédée par une chanson, Célestine se présentait comme une itinérante des années 1900 qui avait longuement traversé et observé les us et coutumes du milieu villageois de sa région natale : La Mitis. Témoin fictif mais éloquent du climat de vie des agglomérations rurales de cette région et soucieuse d'y voir s'améliorer les conditions de vie de sa terre chérie, elle pressait l'auditoire de questions telles que : ... « Qu'est-ce qui se passe de bon dans votre village ? Qu'est-ce qui le rend si beau et différent ? Si je revenais dans 50 ans, en quoi votre village aurait évolué ? Quelles idées de projets suggèreriez-vous maintenant afin de rendre votre village plus dynamique ou plus intéressant au niveau socio-économique ?

Suite à ce questionnement, plusieurs idées intéressantes de projets auront émergé. Quelques-une déplorèrent le manque de participation des femmes de leurs villages à

l'amélioration des conditions de vie. L'une d'entre elles d'ailleurs, raconta comment elle s'était impliquée beaucoup dans sa communauté mais comment aussi, elle s'était butée à de farouches résistances du milieu. Toutes furent unanimes autour du besoin criant de Transport collectif pour l'amélioration des conditions de vie des femmes.

La plupart des femmes présentes font valoir à quel point elles sont travailleuses mais elles déplorent, toutefois, que les idées les plus dynamiques viennent souvent des personnes de l'extérieur de la région. Elles firent également état d'un certain manque de sentiment d'appartenance au milieu... soulignant que dans la majorité des villages, plusieurs pensaient à partir. Dans les villages de Sainte-Jeanne et de La Rédemption, les femmes s'impliquaient beaucoup, nous les sentions proches de la terre et de la nature. Nous avons aussi rencontré des femmes immigrantes qui se disaient heureuses d'être au Québec mais la plupart d'entre elles, vivaient beaucoup de difficultés d'intégration sociale parce que les ressources ne sont pas adaptées à leurs besoins immédiats : absence de classe de français, difficulté à faire reconnaître leurs compétences académiques et professionnelles, souvent isolées à la maison à cause de la barrière linguistique, d'un certain fossé culturel et de l'absence du réseau familial.

DANIELLE ANDRÉE



Je poursuivais de plus belle en leur présentant finalement, la femme qui se cachait sous ces nombreux costumes. Bien sûr, là aussi, il y avait une chanson servant de préambule à ma présentation. Suivait ensuite, mon parcours de vie : ... mère de quatre (4) enfants, grand-mère, monoparentale... retournée aux études à 33 ans... ayant un temps, vécu sur l'aide sociale... effectuant présentement une maîtrise à l'UQAR ... j'ai déjà travaillé au salaire minimum, je n'ai pas tout vécu... j'ai souffert des préjugés faits aux femmes par rapport à notre obligation de bien élever nos enfants, aux choix que j'ai fait de laisser des relations où je me perdais.

J'exprimais mes espérances de voir les femmes devenir de plus en plus autonomes afin que leurs enfants soient mieux préparés pour se lancer dans la vie. L'accès à l'autonomie se faisant via une saine amélioration des conditions financières et du statut économique. Cela se réalisera par un meilleur accès au marché du travail. C'est d'ailleurs, leur disais-je, ce que « FEMMES EN ACTION » vient vous proposer : vous aider pour un éventuel retour au travail.

Je conclusais en écoutant leurs commentaires et ce qui les avaient le plus touché. Un total de 32 questionnaires d'évaluation ont été remplis (annexe 4, p. 2 à 4) et une amie m'aura accompagnée tout au long de ces rencontres. Je joins la lettre(annexe 4, p.5) qu'elle aura écrite pour exprimer ce qu'elle ressentait à l'égard des femmes de La Mitis. De cette quarantaine de femmes : cinq (5) étaient déjà en démarche avec Femmes en action. Dix-huit auront donné leur nom afin d'entreprendre une démarche individuelle ou de groupe pour poursuivre leurs réflexions sur la possibilité d'un retour sur le marché du travail. Quatre (4) intervenantes du milieu communautaire auront également participé à cette activité.

5.3 Les quatre saisons des ateliers « Définir mon projet professionnel »

5.3.1 Ma démarche

Afin de vérifier mes hypothèses sur le pouvoir de l'imaginaire créateur, on se souviendra que je devais créer deux (2) groupes dans le cadre de mon travail. Avec le premier groupe, nous désirions vérifier le fait de réunir quatre (4) femmes autour de leurs rêves personnels en favorisant l'expression créative, leur permettant de préciser leurs projets professionnels en créant une entreprise collective. Les rencontres d'une journée devaient s'échelonner sur 12 semaines consécutives.

Le deuxième groupe allait être formé de cinq (5) à huit (8) femmes désireuses de faire une démarche de réinsertion sociale dans le but d'instaurer plus d'équilibre entre leur vie

personnelle et leur vie professionnelle. Ces interventions se réaliseraient dans leur propre localité à raison d'une journée par semaine, pendant quatre (4) semaines consécutives.

Je vous exposerai en premier, le cadre que je me suis donnée afin de créer ces ateliers. Ensuite, je vous présenterai le chemin parcouru avec les deux (2) groupes. Par le biais de ces activités, j'ai réalisé un document d'animation qui propose un atelier sur quatre (4) jours avec différentes activités favorisant l'exploration de l'imaginaire. Ces ateliers s'offrent toujours à l'organisme « Femmes en action¹⁵. »

Revenons donc à la méthode. Dans un premier temps, j'étais convaincue que je devais m'inspirer ici aussi, des quatre (4) saisons. J'ai donc eu recours à la table des matières que j'avais présentée lors d'un cours¹⁶ à l'université. J'en ai modifié les titres de façon à ce qu'ils s'harmonisent et soient en lien avec la thématique des ateliers préparatoires au monde du travail. (voir annexe 1 p.5)

Et pour rester cohérente dans ma démarche, je voulais lors de mes ateliers comme lors de mes rencontres individuelles, toucher à chacun des éléments. C'est-à-dire que dans le cadre d'une seule rencontre, je tentais par les différentes activités proposées, d'intégrer l'eau, la terre, le feu et l'air. J'ai donc réalisé un outil de référence (voir annexe 3 p.2) pour la préparation des rencontres.

5.3.2 Les Reines des prés

Les « Reines des prés » étaient un groupe de quatre (4) femmes qui à huit (8) reprises, se sont réunies afin de définir leur projet professionnel qui devait éventuellement se solder par la création d'une entreprise collective. En plus de la responsabilité de l'animation des rencontres, j'étais aussi participante parce que je souhaitais clarifier le métier que je portais et avec ce groupe, envisager sérieusement la possibilité d'utiliser ma ferme et ma terre pour

¹⁵ Femmes en action; 1572, boul. Jacques Cartier, Mont-Joli (Québec)

¹⁶ Cours PPS63098 : « Pratiques psychosociales et projet »

créer une ressource qui nous permettrait de bien gagner notre vie tout en aidant d'autres personnes par les services que nous offririons.

Vous pourrez me suivre dans le cheminement de ce projet, par le biais d'extraits de mon journal élaboré. D'abord, j'y parle de ces femmes qui m'ont fait confiance et qui ont eu l'audace d'embarquer dans cette aventure qui nous a conduit non pas à la destination désirée, mais vers la réalisation d'autres projets et une meilleure connaissance de nous-mêmes. Sous le couvert d'un pseudonyme et avec leur permission, je vous partagerai aussi des extraits de leurs journaux, de leurs travaux et de leurs appréciations en ce qui concerne plus particulièrement les activités d'expression afin d'observer si cela a eu un impact positif dans leur vie. À la fin de ce document (voir annexe 3, p.3 à 7), vous pouvez consulter le guide d'animation afin d'avoir une description succincte des activités projetées et les objectifs visés par celles-ci.

18 mars 2004 : j'ai le trac car demain commence le projet de recherche avec cinq (5) femmes. Depuis le temps que j'en parle et je ne me sens pas prête. J'ai peur de ne pas être à la hauteur. Il y a si longtemps que je n'ai pas animé un atelier. Seront présentes, Kochade, une grande amie qui depuis deux (2) ans, me relance de temps à autre pour que nous travaillions ensemble. Ariël qui comme moi, désire accéder à plus d'autonomie en fondant sa propre entreprise. Évangéline qui dès notre première rencontre, avait affirmé que nous allions un jour travailler ensemble. Sera présente également, Liberté, que tout du monde du vivant touchait et dont la grande conscience d'environnementaliste l'incitait à s'impliquer dans le projet. Puis finalement, Pinouche orange, une femme nouvellement arrivée dans la région, qui assistera à notre première rencontre mais à cause des critères d'admissibilité de l'employeur, se verra forcée de se retirer du projet non sans regret pour toutes les femmes de l'équipe.

J'avais donc préparé un cartable de présentation du projet pour chacune et dans lequel se trouvait l'historique de la démarche, l'horaire des rencontres à venir, de la

documentation et les thèmes proposés pour chaque rencontre puis... une feuille présentant le déroulement de la journée.

19 mars 2004 : nous sommes cinq (5) à cette première rencontre et toutes, nous sommes remplies d'espoir pour ce nouveau projet. Au terme d'un remue-méninges, nous nous donnons déjà un nom : « Les Reines des prés .» Le nom choisi est celui d'une fleur qui représente bien ce que nous sommes ou voulons être : des femmes à la fois, un peu bohèmes mais ambassadrices de beauté et de dignité.

L'atelier « Le conte » en aura surpris plusieurs et plus particulièrement moi. Toutes nous ne croyons pas pouvoir écrire un conte mais nous y sommes quand même parvenues et nous fûmes bien fières de le lire au groupe. Pour l'avoir déjà expérimenté, je savais tout de même que je n'aurais pas de mal à écrire mais je ne me doutais vraiment pas de ce que j'allais y découvrir :

Il était une fois, une femme qui vivait éloignée de son peuple. Elle cherchait sa mission. Elle était en quête d'une vision afin d'offrir ce qu'elle portait : sa grande soif de vivre. Elle se déplaçait beaucoup. Elle n'arrivait pas à trouver l'espace pour s'installer et pour prendre racines.

Elle rencontrait beaucoup de personnes mais pour si peu de vraies rencontres. Et pourtant, elle poursuivait son chemin, foulait la TERRE d'un pied ferme, déterminée à trouver une réponse à cette soif. Une nuit, alors qu'elle faisait un songe... une voix l'interpella et lui annonça qu'elle devrait prendre le temps de s'arrêter et d'écrire et écrire encore.

Tous ces déplacements, toute cette solitude qu'elle vivait. Elle avait quelque chose à transmettre aux autres par cette voie, par sa voie. Alors il y a eu à l'intérieur d'elle un sentiment de plénitude, elle se sentait envahie par une infinie douceur comme un instant d'éternité. Elle n'avait plus à chercher. Elle s'était retrouvée là, assise dans ce jardin où elle était tombée endormie.

Elle s'est alors levée et pieds nus, elle entama une très belle danse pour immortaliser ce moment et pour remercier la Terre-Mère de l'avoir portée et de l'avoir bercée tout au long de sa route. Sa vie se transforma : légèreté, rencontres, complicités, douceurs, abondance furent à tout jamais ses fidèles compagnes. Elles vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. Cette femme s'appelle FIDÉLITÉ. (mon journal 19 mars)

Je souriais parce que même si j'avais prévu les activités, je n'avais aucun pouvoir sur les résultats qui en découleraient. Je me disais : « comment pourrais-je poursuivre un projet alors que mon conte m'invite à m'arrêter, me reposer et surtout écrire ??? J'ai exprimé mon sentiment de surprise aux femmes en leur disant que je demeurais attentive aux signes à venir parce que je ne voulais pas sur la foi d'un seul signe, tout laisser tomber. Le projet m'apparaissait intéressant et je désirais poursuivre la démarche. Ce signal avant-coureur surgit de mon inconscient, fut je l'avoue, le point marquant de cette première rencontre.

Toujours dans le cadre de cette première rencontre, il y a eu deux (2) moments pendant lesquels j'invitai les femmes reprises à se laisser aller à une séance de libre expression corporelle sur une musique de fond. Kochade a vraiment refusé lors du premier exercice. D'autres ont confié que cela leur demandait d'énormes efforts d'abandon. *C'est pourtant un moyen de nous exprimer avec notre corps mais ce n'est pas une chose innée chez moi. (Journal d'Évangéline). J'ai beaucoup de chemin à faire en ce sens. (Journal de Liberté)*

2 avril 2004 : j'avais apporté une fleur comme bâton de parole. Je leur ai expliqué que son utilisation permettait à tout le monde dans un groupe, de s'exprimer sur un sujet. Cela favorisait une meilleure gestion des échanges autant pour les personnes réservées que pour celles plus volubiles. Nous avons utilisé notre « fleur de parole » pour faire le retour de notre journée du 26 mars où nous avons toutes participé à ce colloque sur les plantes médicinales¹⁷... Le tour de table commence et wow ! quelle image saisissante lorsqu'Évangéline passe la fleur à Liberté. J'ai arrêté la discussion pour leur partager la beauté de ce geste. On se disait que toutes, on aimait recevoir mais encore plus offrir des fleurs. Toutes trois (3), nous avons pris nos droits de parole justifiant donc la présence de la fleur. J'ai remarqué que c'était difficile pour certaines d'attendre leur tour et que cela avait aidé les autres qui sont de nature plus réservée. Une de ces femmes nous l'a exprimées ainsi : « j'ai adoré la discussion sur le colloque avec la fleur de parole même si

¹⁷ Colloque annuel de La Filière des plantes médicinales du Québec

je n'avais pas la parole facile le premier tour. Cela s'est beaucoup amélioré par la suite. » On a décidé que cette fleur ferait partie de nos prochaines rencontres. Ainsi et de temps à autre, l'une ou l'autre se saisissait de cette fleur/parole pour nous signifier qu'elle voulait parler ou pour un rappel à l'ordre lors des discussions trop animées.

La participation aux ateliers « je me souviens » donna lieu également à de merveilleux moments d'échanges. Chaque femme venait tour à tour, raconter deux (2) souvenirs et pendant ce temps, les autres devaient être à l'écoute et tenter de découvrir un lien possible entre les deux (2) souvenirs évoqués. En effet, que de découvertes il y eut et que d'émotions vécues dans un beau climat de confiance, de générosité, d'écoute et de respect ! J'étais vraiment émerveillée des pistes que nous y avons découvertes pour chacune. Une d'entre nous reconnut qu'il n'était pas facile de ressasser nos souvenirs et d'en parler avec d'autres personnes mais que c'était somme toute, un très bon moyen pour mieux nous connaître. Puis, vint ensuite l'exercice qui nous proposait de dessiner notre village imaginaire.

« Je n'étais pas disposée à dessiner quand j'ai fait le dessin de mon village de rêve. Mes souvenirs m'avaient brassée pas mal. Quoique dessiner après les souvenirs m'a aidée à me détacher de mes souvenirs .» (journal de Liberté)

« J'ai apprécié cette rencontre qui m'a permis de travailler sur moi-même, qui m'invite à faire du ménage dans mes tiroirs; jeter tout ce qui n'est plus bon pour moi, pour être plus réceptive aux vibrations positives .» (Journal d'Évangéline)

Pour ma part, j'étais vraiment contente de cette rencontre... toujours de belles surprises mais surtout, toujours ce sentiment d'être à la bonne place. Je me sentais en confiance et la journée était au-delà de mes espérances. Je fus touchée par tous ces échanges et je pris conscience que je devais peut-être me montrer plus directive lors des exercices à venir.

16 avril 2004 : au début de cette rencontre, je proposai un exercice intitulé « me réconcilier avec mon image corporelle .» J'ai senti de la résistance pour faire l'activité de relaxation comme si l'on voulait se dépêcher à entrer dans l'action. J'ai dû alors fournir un

effort supplémentaire pour parvenir à les mettre en situation et j'avais l'intuition que je devais le faire. J'entrevis Kochade qui me regardait d'un drôle d'air mais faisant mine de rien, j'ai poursuivi. Par la suite, je les ai invitées à écrire sur ce qu'elles avaient appris d'elles. Évangéline s'est beaucoup ouverte lors de cet exercice. Cela lui a permis d'évacuer son stress et sa fébrilité. Elle disait souvent des « il faut que je travaille là-dessus .» Alors, je lui ai suggérée d'accueillir tout simplement cette partie d'elle qui avait mal. Liberté a confié que cet exercice l'aura aidée à prendre conscience qu'elle ne prenait pas toujours soin de son intérieur parce qu'elle avait de la difficulté à le visualiser mais elle comprit qu'il est important de le faire car en apprenant à mieux se connaître, elle serait plus patiente avec ses proches.

Quant à moi, cela m'aura fait voir qu'il me faut davantage prendre soin de mon corps et de mon apparence. Je constate que de tels exercices sont nécessaires afin de nous aider à ne pas oublier de prendre soin de nous et d'être davantage à l'écoute de notre corps. Tout le monde sait cela dans son for intérieur, mais nous tendons tous plus ou moins, à l'oublier facilement parce que cela ne fait pas vraiment partie de nos habitudes de vie. Je dois me rappeler, en tant qu'accompagnatrice, j'ai cette possibilité d'offrir un espace d'exploration afin d'inciter les femmes à écouter leur corps.

23 avril 2004 : cette journée-là, le groupe était très intrigué par cet exercice que je leur proposais « se parler dans le dos .» Nous passâmes, là, un très bon moment. Chacune devait écrire, dans le dos de ses compagnes, quelque chose de positif les concernant. Cette activité fut très appréciée et s'avère très pertinente pour aider les femmes à apprendre à recevoir. Ensuite, nous réalisâmes en silence notre collage, en pensant à notre groupe « les Reine des prés .» Dans un premier temps individuellement, nous écrivions sur ce que nous apprenions de nous, en regardant notre collage. Ensuite, toujours en silence, chacune devait présenter son collage aux autres. Les autres écrivaient alors un mot, une impression. Puis, chacune se présentait avec son collage et enfin, les autres femmes lui faisaient part de ce qu'elles y avaient vu, senti et compris. L'expérience s'avéra vraiment intéressante !

« ... le collage m'a fait beaucoup de bien. Parfois, on choisit une image parce qu'elle nous attire mais on ne sait pas pourquoi et quand on demande aux autres ce qu'elles perçoivent dans notre collage, cela fait chaud au cœur de voir ce qu'il en ressort. Ça fait voir la vie de façon plus positive. J'ai beaucoup appris des autres à travers leurs collages .» (journal de Liberté)

« Pour moi durant cette journée, l'exercice « le collage » fut le moment que j'ai préféré : l'atmosphère pendant l'activité, de voir tout le monde concentré à sa tâche, la richesse des échanges et pour la qualité de présence. Wow! Découvrir l'autre en images, se dévoiler et enfin se voir autrement. Je me sentais privilégiée et à la fin de la rencontre, j'avais ce sentiment de paix, ce sentiment de joie profonde. Ce que j'ai écrit suite à mon collage : serrures, barrures, à la revoyure... petite fille tourne la page... une femme, un livre, une belle histoire. Les battements du cœur, un coffre aux trésors. Un château de tasses pour les Reines des prés. Une tasse de thé plus sophistiquée car sous les apparences se cachent le souci du détail, le besoin de beauté et d'élégance. Un miroir : une invitation à se découvrir. Les beaux esprits dansent. Un esprit sain dans un corps sain. Un repos bien mérité. L'entraide et la complicité. Tout cela est supporté par notre Terre-Mère qu'il faut protéger sous le regard de la lune qui ne cesse de nous influencer. » (extrait de mon journal)

7 mai 2004 : l'animation de la première partie de cette journée fut réservée pour Ariël afin qu'elle puisse nous partager sa passion pour les pierres. Nous avons ensuite réalisé l'activité du totem qui nous permit d'aller puiser dans notre inconscient pour y découvrir l'animal-totem qui se présente à nous. Évangéline fut dérangée par cette activité. Elle n'arrivait pas à s'expliquer pourquoi un lion était apparu dans son dessin. Pour sa part, Liberté exprima y avoir découvert beaucoup de choses sur elle-même. Et le totem d'Ariël l'invitait comme suit: *« Nourris- toi du nectar de la vie. Ne te soucies pas du lendemain, prends ton envol....joie, rapidité, dextérité » (journal d'Ariël)*

Cet exercice fut aussi révélateur de ma propre transformation. Depuis des années, mon animal-totem était le tigre et durant cette activité, c'est le dauphin qui se présenta à moi. Cela fut pour moi un signe que je m'allégeais de plus en plus. Bien sûr, le tigre, c'est la force qui s'impose et il peut passer partout, mais à quel prix ? Le dauphin lui, plonge et nage dans un océan fait d'inconnu... il n'a pas peur et m'invite à me laisser porter par la vie, à jouer et à me reposer.

29-30 mai 2004 : j'avais mis beaucoup de temps à préparer cette rencontre. J'étais nerveuse, j'avais prévu des temps où j'enregistrerais (2 temps) pour la recherche. Il n'avait pas été simple d'arrêter une date où nous serions présentes toutes les cinq (5). Voilà, nous y étions et nous attendions Kochade. Elle arrive et elle est grognonne. Tout le monde sent que l'on ne doit pas la déranger; moi je provoque un peu car je me sens responsable du groupe, je tâte le terrain pour savoir ce qui ne va pas. Et j'apprends qu'elle est dérangée car elle ne dormira pas chez elle. Je ramène donc la discussion sur la notion de l'engagement, de notre volonté pour nous donner du temps afin de nous connaître et vraiment créer notre équipe. Et nous avons convenu ensemble de nous accorder cette fin de semaine justement pour nous permettre un espace privilégié tout en nous permettant d'aller plus loin dans notre démarche. Les autres femmes présentes ont dû elles aussi, modifier leur horaire de cette fin de semaine. Tout le monde a pu s'exprimer sur la situation, nous poursuivions la rencontre avec une programmation toutefois modifiée. Mais au sortir de cette discussion, je me sentais plutôt démotivée car je cherchais à comprendre ce qui venait de se passer, il m'avait pourtant semblée que nous nous étions toutes engagées pour la fin de semaine.

Nous commençons donc par l'établissement des attentes pour la fin de semaine : nommer clairement les objectifs, pouvoir dire nos peurs, nos désirs et faire resserrer les liens. La discussion va bon train mais je sens ma fatigue et celle des autres. Je n'accepte pas d'être où je suis. Je n'arrive pas à vraiment me détacher de la situation conflictuelle. Je me fais du souci pour que tout reprenne sa place mais Ariël manifeste alors, de la résistance et de la mauvaise volonté pour la tenue d'une activité. Je dois insister mais je me sens dérouterée par cette nouvelle note discordante.

Lorsque nous amorçons enfin la discussion autour du projet et du plan d'affaires, l'embryon de la discorde grossit davantage. Je me sens attaquée par les propos d'Ariël qui exige des certitudes pour l'avenir du projet et j'arrive difficilement à nommer ma vision des choses. Nous poursuivons mais le cœur n'y est plus... un malaise s'est installé et l'atmosphère est à couper au couteau. Finalement, quelqu'un propose de clore la rencontre. Nous nous proposons vaguement de nous revoir à l'automne pour reprendre et poursuivre

la démarche. Sur ce, chacune part de son côté après s'être souhaitée de bonnes vacances et un bon été.

Je suis triste de ce qui s'est passé, je sais que je me suis laissée envahir par les résistances que j'ai interprétées comme un manque de confiance. C'est en moi que je n'avais pas confiance; j'avais du mal à m'affirmer et à maîtriser mes émotions. Aujourd'hui, je comprends qu'il y avait trop de choses en jeu; cela se passait chez moi et je voulais bien les recevoir.

Nous n'avons jamais pu reprendre cette rencontre chargée de beaucoup d'émotivité... je n'ai jamais pu non plus, être détachée de cette démarche, je me sentais vraiment responsable. Qu'est-ce que je n'ai pas fait ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire ? J'ai tenté de rappeler les femmes à l'automne. Ariël était en arrêt de travail et elle a signifié qu'elle ne voulait plus rien savoir. Comme toujours, Liberté et Évangéline étaient disponibles. Nous avons arrêté une date de rencontre qui eut lieu chez Évangéline.

Dès le début de la rencontre, je leur ai fait part de ma décision : vendre ma propriété et quitter la région. Je sentais qu'elles me respectaient dans ma décision. Évangéline et Liberté continuaient de croire au projet, cela pourrait être possible avec d'autres personnes. Kochade a avoué qu'elle n'avait pas beaucoup le goût d'être là, c'était toujours un combat intérieur de laisser sa famille pour venir à des rencontres. Nous l'avons écoutée parler de sa réalité familiale, de ses difficultés et elle se reprochait de prendre trop de place lors des rencontres. Cela nous aura fait comprendre à toutes, à quel point nous vivions en tant que femmes, les mêmes questionnements et les mêmes difficultés existentielles...

Selon les ententes préliminaires convenues dans le cadre du projet « Reine des près », chacune des participantes devaient remplir un questionnaire d'évaluation sur la démarche. Ariël n'était plus accessible, je ne pouvais même pas lui remettre le formulaire. Je n'ai jamais non plus, reçu celui de Kochade alors que je lui ai téléphonée à maintes reprises pour lui demander de me le retourner dûment rempli. C'est là que j'ai finalement lâché

prise et accepté que ce beau projet n'ait pas atteint ses objectifs. À la lumière de ce dénouement, je souhaitais comprendre ce que cette expérience nous aura appris.

Même s'il s'est passé trois (3) mois entre la dernière rencontre, celle du 29 mai et la rencontre d'évaluation, j'aimerais prendre connaissance avec vous, de ce que Liberté et Évangéline ont répondu. Je vous ferai part aussi de mes réponses faisant également partie du groupe.

Dans le questionnaire, Liberté reconnaît que par les ateliers, elle a atteint certains objectifs : une meilleure connaissance d'elle-même et une prise de conscience positive par rapport à tout ce qu'elle avait mis de côté au niveau de ses rêves, de ses sens et de ses émotions. Sa participation lui aura permis de répondre à son besoin de communiquer et d'enfin découvrir qu'elle n'était pas seule à vivre les mêmes choses et à éprouver les mêmes besoins. De plus, toute cette démarche lui aura permis de se découvrir et de s'affirmer comme femme. Elle se sera rendue compte qu'il y a certaines choses qu'elle faisait inutilement. Elle se sent mieux préparée pour faire face aux réalités et aux exigences du marché du travail. Sa priorité est de travailler pour gagner de l'argent et l'idée d'un projet communautaire lui tient toujours à cœur.

Pour Évangéline, sa démarche aura contribué à lui donner davantage le goût de vivre et l'aura aidée à se montrer plus patiente et plus persévérante face aux nombreuses entrevues qu'elle devra vivre. Le collage est l'activité qui l'aura le plus touché. Elle a trouvé que c'était une belle façon de percevoir, de sentir notre âme. Depuis les ateliers, elle a poursuivi l'écriture de son journal. Aux questions se rapportant sur mon animation, elle a dit que selon elle, c'était très important que je m'implique personnellement. Elle semblait avoir perçu qu'une telle participation apportait davantage d'intérêt à la chose puisque j'étais le noyau et que par conséquent, cela permettait d'établir des liens plus forts.

Au fil de nos rencontres, elle se sera sentie écoutée, comprise et importante. Elle qualifie mon accueil de chaleureux, elle aura senti qu'il y avait toujours une place pour elle.

Elle dit que c'est ma simplicité, mon écoute, mon authenticité qui l'aidaient à se sentir accueillie. Elle trouve que je donne beaucoup d'outils, de trucs simples par l'imagination facilitant sa participation. Cela l'aura incitée à se laisser aller à rêver davantage, à sortir de son quotidien en nourrissant le désir d'aller toujours plus loin. Elle aura appris qu'il faut savoir lâcher prise pour pouvoir retrousser ses manches et foncer encore plus fort afin d'atteindre nos buts. Même si elle manque encore de confiance en elle, cela l'aura aidée à se concentrer sur elle-même, à accomplir, à réaliser ses projets et à diminuer ces attentes vis-à-vis autrui.

Cette expérience m'aura permis de réaliser que je n'étais pas prête à m'investir dans une telle entreprise. L'objectif final du projet n'a pas été réalisé mais tout de même, certains de mes objectifs ont été atteints : j'ai pu réfléchir sur mon projet professionnel et sur mon sentiment d'appartenance au monde féminin. Celui-ci s'est développé davantage grâce à ma participation à ce groupe. Ce fut un bel espace d'échanges. Oui, cette démarche m'a permis de réaliser une fois de plus l'importance de respecter notre cycle et notre rythme d'évolution. Lorsque je me fais confiance en ce sens, ma participation est meilleure. Lorsque j'embarque de force dans mon rôle d'animatrice, je ne fais pas tout à fait naturelle et cela nuit à la bonne marche de l'animation.

Les exercices m'auront aidée à mieux me connaître mais c'est celui du « conte » qui m'aura été le plus profitable. En laissant la place à mon imaginaire, j'ai appris que je n'étais pas prête pour un projet d'entreprise. J'y réfère souvent car si je n'avais pas eu recours à cet exercice d'exploration de mon inconscient, j'aurais été encline à insister et je me serais vainement entêtée tout en mettant beaucoup plus d'énergie à accepter que tel n'était pas mon chemin. Ainsi, le conte m'a fait comprendre d'une façon bien magique, que je ne devais pas insister. J'ai compris par cette démarche que l'idée de l'entreprise était un très beau rêve qui m'aura permis d'explorer et d'évoluer mais qui n'était pas conciliable avec ma réalité profonde de femme.

Un aspect assurément positif demeure, c'est que nous aurons osé tenter l'expérience malgré toutes les peurs qui nous habitaient alors. Cela aura permis à chacune d'aller un peu plus loin dans sa démarche de femme. Pour ma part, il aurait fallu que j'effectue seule, les exercices proposés afin de sonder mon intérêt et mes disponibilités réels pour un tel projet. J'aurais sûrement fini par découvrir mon ambivalence face à ce projet d'entreprise, mais j'ai préféré prendre un autre chemin pour l'apprendre. J'avais besoin d'expérimenter ces ateliers afin de finir par comprendre qu'il fallait mieux me préparer avant même d'envisager un projet d'une telle envergure.

En écrivant cela, je réalise que mon problème est souvent dans le temps qu'il faut mettre pour la préparation des choses. Le problème manifestement, ce n'est pas que je ne dispose pas des bons outils et de la bonne approche, mais bien plutôt que je ne me donne pas assez de temps pour me positionner seule avec moi-même d'abord, avant de partir dans une telle aventure et y entraîner d'autres personnes. Je suis plutôt du genre... *wow, quelle bonne idée, allons-y ! et encore... nous ne sommes pas tout à fait prêts mais qu'importe, ce n'est pas bien grave... nous découvrirons bien en chemin.* Ce n'est pas que cette attitude ou cette façon de faire soit si mauvaise en soi car elle permet de belles découvertes mais cela peut manquer de rigueur et laisse trop de zones grises. D'où ma difficulté souvent, à être claire dans mes directives, ce qui peut créer une insécurité chez les participantes. Cela a été très différent lorsque j'ai animé les autres groupes où j'avais davantage défini les objectifs. Je n'étais pas non plus autant concernée que dans le groupe « Reines des prés » où il était question d'une entreprise dans mon milieu de vie. J'étais convaincue que si l'on partait de nos rêves personnels pour en faire un rêve commun, on pourrait monter une entreprise. Je dois me rendre à l'évidence : cela n'a pas fonctionné... ce qui me laisse avec plus de questions que de réponses. Est-ce que nous avons bien identifié nos rêves ?... ou A-t-on à décider de ce rêve, au début, parce qu'il faisait notre affaire et nous y avons ensuite greffé les nôtres comme on a pu ?

Si j'entends et écoute attentivement ce que le conte m'invitait à faire pour moi-même : écrire, danser et écrire; j'admets volontiers alors, que cela constitue le véritable

rêve que je porte. Mais je n'ai pas osé l'exprimer comme n'étant que mon rêve, je n'osais pas le reconnaître car je désirais que l'on vive ensemble, ce projet et je ne voulais pas décevoir les autres.

Cela m'aura tout de même permis de reconnaître mon talent d'animatrice et mon désir de faire du théâtre. Ces rencontres m'auront donnée l'occasion de travailler ma confiance en moi et de mieux vivre ma situation au travail. J'aurai su parler à mon employeur et diminuer mes attentes face à cet emploi. J'aurai donc été plus à l'aise avec les responsabilités rattachées au poste que j'occupais. J'ai pu prendre conscience de l'importance d'agir dans les situations de malaise et d'incertitudes. Lorsque j'ai finalement reconnu l'espace où je disposais d'un pouvoir, j'y ai alors dirigé mes énergies et lâché prise sur ce que je ne pouvais pas changer.

Tout ce que j'ai vécu avec « les Reines de prés » m'a permis de faire plus de lumière sur ma nature profonde de femme. J'aurais indéniablement eu besoin du groupe pour alimenter ma réflexion, pour la richesse du partage et de m'entendre dire aux autres, qui j'étais et ce que je voulais. J'ai ainsi profité de cette écoute, de ce respect privilégié comme s'il s'agissait des moments véritablement sacrés. Et croyez-moi, c'en était...

5.3.3 Les ateliers au village de Ste-Jeanne

Suite à la tournée que j'ai faite dans les municipalités de la région, nous avons choisi le village de Ste-Jeanne pour amorcer nos ateliers « Définir notre projet professionnel .» J'ai retravaillé les thèmes et les exercices afin que nous puissions alors, les réaliser en quatre (4) jours (voir annexe 3, p. 3 à 7), soit chaque journée représentant une saison, un élément. Qu'il s'agisse d'ateliers, de présentations devant un groupe, d'accompagnement individuel et même d'écrire mon mémoire, je reviens toujours à cette notion de cycle et de saison. Ce letmotiv « naturel » donne le ton et un sens à ma démarche et à ces ateliers. Vivant et œuvrant de plus, dans une région rurale, le thème de la nature prend ici tout son

sens puisque plusieurs participantes s'activent quotidiennement au jardin et/ou possèdent une ferme.

Ce choix thématique me sécurise beaucoup et m'aide à ne rien oublier. Je dispose bien sûr, d'un matériel didactique abondant pour un simple quatre (4) jours et j'ai à coeur de donner un maximum d'outils à ces femmes désireuses de trouver une réponse à leur déchirement : rester à la maison ou aller sur le marché du travail. Je me rends donc dans ce petit village de Ste-Jeanne y rejoindre cinq (5) femmes qui ont répondu à l'invitation de « Femmes en action .»

Voici pour l'essentiel, le parcours de la première journée vécue au sein de ce groupe. Nous entamons la journée avec l'exercice du million qui permet de rêver mais aussi de mieux se connaître. À la question : qu'est-ce qu'elles feraient si elles gagnaient un million ? Toutes les participantes ont su trouver des tas d'idées pour aider leur famille et même leur village alors qu'elles n'ont même pas pensé réaliser d'abord, des projets exclusivement pour elles. J'ai alors ressenti un peu de peine face à cet oubli de soi et je leur en fais prendre conscience. S'ensuit une discussion sur la peur d'être jugée et de passer pour une égoïste et aussi, sur l'importance démesurée que l'on accorde à ce que les autres pensent de nous et l'impact que cela peut avoir sur nos choix et sur nos décisions.

Un autre moment fort de cette rencontre fut l'atelier « je me souviens .» Les femmes devaient d'abord écrire deux (2) souvenirs en lien avec un emploi ou une implication sociale. Ensuite, chacune à leur tour, elles les lisaient au groupe. Au cours de cet exercice, je suis toujours impressionnée de voir la somme de liens que nous réussissons à faire et ce, peu importe si les personnes présentes ont de l'expérience dans ce type d'activité. Cela fonctionne à tout coup. Et parce qu'on y évoque des souvenirs presque tout le temps comme ce fut le cas lors de cette rencontre, des larmes furent témoins de ce partage fait dans le respect malgré toutes les tensions refoulées que j'y ai ressenti. D'où l'importance de dénouer par la suite, les noeuds d'émotions déclenchées par ces moments de partage

intenses en leur proposant de faire un exercice plus simple et libérateur comme le collage, à la fin de cette journée.

L'on comprend pourquoi toutes ont avoué, au bilan de cette première journée, avoir préféré les activités de « collage » et du « million » qui leur auront permis de rêver et bien entendu, toutes auront trouvé plus difficile, l'exercice des souvenirs malgré que la plupart auront également apprécié pouvoir se laisser aller à leurs émotions sans se sentir jugées par quiconque. Elles apprécieraient les discussions, le partage d'expériences avec les autres qui leur firent se rendre compte qu'on porte toutes le même bagage de contraintes et d'espoirs.

Quelle journée merveilleuse, je suis sortie de là, vraiment bien. Je me sens à ma place... j'ai du plaisir à préparer les journées, j'aime les vivre, je me sens bien et compétente, j'aime vraiment ça faire des ateliers comme cela... c'est nourrissant pour moi. Je trouve cela important de permettre à ces femmes de prendre soin d'elles... j'ai bien hâte de les revoir. (mon journal)

Toutes furent présentes aux quatre (4) rencontres prévues et nous allâmes jusqu'à conclure notre démarche avec une cinquième rencontre pour faire l'évaluation des ateliers et passer simplement un bon moment ensemble. Ces ateliers auront été concluants pour trois (3) de ces femmes qui ultérieurement, étaient venues confirmer leur décision d'effectuer un retour aux études : une en enseignement au primaire, l'autre au collège en bureautique et une autre est allée suivre un cours de mécanique en machinerie agricole. Toutes ont des enfants et un conjoint alors cela implique une bonne organisation pour la réalisation d'un tel projet et une bonne connaissance de soi pour persévérer lors des difficultés à venir.

Riche de ces deux (2) nouvelles expériences d'animation aux ateliers « Définir mon projet professionnel », il n'y a plus de doute dans mon esprit, cet outil permet aux femmes de mieux se connaître. Je serai allée y chercher des appuis supplémentaires afin de peaufiner ces quatre (4) journées d'atelier et de façon à ce que le projet « Femmes en action » puisse finaliser un document concis « Définir mon projet professionnel » assorti d'un guide d'animation. Un tel document permettra la poursuite de ce beau projet, même

après mon départ. Par la suite, j'ai refait ces ateliers avec deux (2) autres groupes et afin de connaître l'appréciation ainsi que les commentaires de toutes les participantes, j'ai demandé à chacune de répondre à un questionnaire d'évaluation. Vous pouvez consulter les résultats des copies que j'ai pu recueillir (annexe 4, p.5 à 16).

En octobre 2006, j'ai communiqué avec la nouvelle responsable de « Femmes en Action » pour apprendre que depuis juin 2005, plusieurs femmes avaient participé aux ateliers et le principal défaut qu'elles leurs trouvaient, c'est qu'ils soient toujours trop courts. J'ai donc été heureuse de savoir que le travail que j'ai investi continue de porter fruits et moi de mon côté, je souhaite bien pouvoir réutiliser ces ateliers dans ma nouvelle région.

L'AUTOMNE

L'automne, c'est pour rendre *hommage à nos racines et reconnaître notre potentiel*. Saison des récoltes, temps où nos actions ont porté fruits. Souvent, je remettais en question toutes les énergies investies dans le travail du jardinage parce que rien ne m'indiquait que cela allait donner quelque chose et pourtant, chaque automne, je ressentais un bienheureux état de grâce. D'une année à l'autre, je suis ainsi toujours ébahie de constater à quel point la terre peut être généreuse et comment notre labeur peut être récompensé. Durant mon enfance, je ne saisisais pas la fête de l'action de grâce mais aujourd'hui, je comprends : si l'on fait bien son travail à tous les jours, qualité de présence, qualité de patience et de persévérance et bien nos efforts seront récompensés. Peut-être pas comme on le voudrait, mais on ne restera pas les mains vides, cela est assuré.

Cette étape représente aussi la terre pour la concrétisation des projets, pour l'enracinement et pour la stabilité. La terre, c'est comme une maison : c'est accueillant, c'est un endroit pour se déposer et faire ses racines. C'est un espace sécurisant et nourrissant où l'on peut revenir pour faire des forces afin de mieux repartir. Lorsque nous sommes bien enracinés, nous pouvons monter encore plus haut. J'ai souvent dit que les framboisiers m'avaient sauvé la vie. Alors, les gens croyaient que j'avais fait une récolte énorme et un bon coup d'argent, je souriais et je leur expliquais que c'était simplement de sentir ces fruits mûrs me tomber dans la main pendant que le soleil réchauffait mon corps : je me sentais en communion avec la vie... même si je n'avais plus d'emploi, même si mon univers basculait. Lorsque j'étais à travers les framboisiers, dans ce contact privilégié avec la nature, alors rien du chaos du monde matériel ne pouvait m'atteindre... c'était comme une révérence sacrée.

CHAPITRE 6

ANALYSE DE MA PRATIQUE

J'entends maintenant, vous faire part des commentaires reçus à l'issue des présentations de mes ateliers « Définir mon projet professionnel .» Puis de là, je vous entraînerai ensuite sur le sentier de mes prises de conscience. Vous y apprendrez alors, comment se seront transformées ma pratique et mes croyances et aussi, lesquelles de mes intuitions se seront vues confirmées durant ce voyage à travers les saisons.

En guise de préambule, je vous citerai d'abord, ce petit texte qui a resurgi dans mon esprit au cours d'une séance du jeu de sable. J'ai envie de commencer avec ce petit texte qui m'est venu durant cette activité. Le jeu de sable est un outil thérapeutique, révélateur du monde de l'inconscient, qui remet la personne qui le crée en contact avec cet espace où la vie s'exprime dans l'imaginaire. En replongeant au-delà et en deçà des mots, dans ses racines, le client met en scène son monde psychique et en histoire sa dynamique personnelle. (Hurteau, site Internet)

La douceur du jeu

Il était une fois, une petite tortue qui avait le goût de voyager et de faire le tour du monde. Mais elle devait affronter le tigre, les lions et le poulailler pour se rendre à la maison pour prendre ce dont elle avait besoin pour partir. Elle découvrit une fleur, s'imprégna de son parfum pour mieux se reposer. Et sans savoir comment, l'auto était là à la porte... pendant qu'elle embarquait quelqu'un lui dit: « Un moment s.v.p. .» C'était Merlin, il portait la boule dont il pouvait voir jusqu'où la vie pouvait la porter. Il lui dit : « même si tu portes lourd, car tu portes ta maison avec toi, tu pourras voyager léger. Si tu te rends chez mon ami Peter Pan, il t'apprendra à dépasser le poids de ce que tu portes par le voyage imaginaire .» C'est ainsi que la petite tortue voyagea par mers et monde grâce à son imaginaire. (extrait de mon journal 31 octobre 2005)

Cela décrit bien l'histoire de ma vie passée et probablement la trace de ma vie future car en plus d'aborder le poids de la maison, cela m'indique que l'imaginaire est ma voie. La symbolique de la tortue est aussi intéressante, elle m'invite à ne pas me presser et comme elle, j'aurai toujours ma maison avec moi... partout où j'irai, accompagnée de cette phrase que m'aura prêtée une connaissance : « mes racines ; elles sont dans mes bottines .» En vous faisant part de ce vecteur de vie intime, je voulais vous faire connaître une autre façon d'avoir accès à notre monde imaginaire tout en me rappelant que je dois continuer à lui faire confiance. À la vérité, j'avais besoin d'un peu de magie pour me relancer dans cette dernière partie de mon mémoire. Il y a tant de choses à dire.

6.1 Accompagnement en quatre temps, un tempo à conserver

Lorsque je travaillais en santé mentale, j'intervenais de façon intuitive selon la demande de la personne. Je l'accompagnais pour qu'elle atteigne ou qu'elle s'approche de ses objectifs. Ensuite, lorsque j'ai travaillé en défense des droits, j'accompagnais aussi selon la demande. À la ressource résidentielle avec les jeunes en difficulté, on travaillait avec un plan d'intervention individualisé. Donc, je partais là aussi d'objectifs afin de guider mes interventions et d'aider le jeune à répondre aux objectifs du plan. Tout au long de ces années, il y a toujours eu la dynamique du rêve qui guidait ma démarche et mes interventions. Je demeurais convaincue que si la personne accompagnée pouvait identifier un rêve auquel se raccrocher, celui-ci lui donnerait l'élan nécessaire au redémarrage de sa vie. Ainsi, une bonne part du travail s'accomplissait de lui-même. Restait ensuite à alimenter le feu et à l'accompagner dans le respect de ses différences. Mes interventions étaient aussi teintées de l'approche de la thérapie brève, donc axées sur les solutions « arrosez les graines, pas les mauvaises herbes », de l'approche humaniste et d'outils que j'avais expérimentés lorsque je fus moi-même accompagnée.

J'étais bien outillée mais aujourd'hui au terme de cette recherche, je réalise qu'il me manquait quelque chose d'important : un cadre de travail. Et c'est ce que vient m'offrir l'approche avec les quatre (4) saisons. Cette recherche m'aura permis non seulement de

transformer ma pratique, mais également d'en élargir le cadre, la renouveler et finalement, d'en créer une bien à moi. Convaincue du principe que nous vivons tous les quatre (4) saisons à différents rythmes, je pourrai maintenant utiliser cette approche en l'adaptant aux besoins des personnes que j'aurai à accompagner. J'en suis très heureuse car cela m'offre une assurance, une confiance que je n'avais pas encore. Non pas que je doutais de moi comme intervenante mais je ne pouvais pas offrir des fondements théoriques à mon employeur. Je réussissais toujours à convaincre du bien-fondé de mes interventions mais il y avait encore trop de place pour le doute. Tandis que maintenant, grâce à ma recherche, à mon expérience sur le terrain et à la force des arguments puisés dans les recherches d'importants chercheurs, je pourrai aller encore plus loin dans mon implication sociale avec ma façon non conventionnelle d'intervenir.

En début de recherche, je souhaitais découvrir de quoi serait fait mon projet professionnel. Et bien voilà, je n'ai plus de doute, peu importe où je serai et dans quel milieu, mes interventions seront pour toujours imprégnées du cycle des quatre (4) saisons. Durant cette recherche, je n'ai pas pris le temps d'aller plus en profondeur sur les caractéristiques de chacune des saisons. J'y suis allée plus intuitivement avec mes expériences et mes quelques connaissances de celles-ci. Bien sûr, je poursuivrai mon exploration pour les définir de façon plus exhaustive et ainsi découvrir d'autres liens avec d'autres approches et méthodes d'accompagnement psychosociales. Que de passionnantes découvertes nous permettant de vivre encore plus sereinement chacune des saisons.

Bien sûr, je conserverai les outils favorisant l'exploration de l'imaginaire créateur : le collage, les deux (2) souvenirs, le conte, l'exercice du million. Je sais que d'autres outils viendront s'ajouter à ceux énumérés parce que je sais que l'important, c'est d'amener l'autre dans son monde imaginaire afin qu'il puisse mieux se découvrir et s'apprécier. Malgré les résistances de plusieurs à réaliser un collage, un dessin, un conte ou faire une visualisation, je sais qu'il faut tout de même doucement insister pour qu'ils s'exécutent et qu'ils puissent par la suite, en retirer tous les bénéfices. De fait, ces personnes furent

souvent étonnées des prises de conscience que ces pratiques, en apparences banales, leur auront permis de faire.

Comme je l'ai déjà mentionné, le fait qu'il nous ramène dans le passé, l'exercice « les deux (2) souvenirs » est, parmi tous les ateliers réalisés, celui qui fait vivre le plus d'émotions. La résurgence de certains souvenirs et les émotions qu'elle provoque, s'avèrent importantes pour ouvrir sur des pistes vraiment intéressantes sur lesquelles on peut travailler. En tant qu'animatrice, il suffit de se rappeler de bien choisir son moment pour sa réalisation et d'enchaîner par une activité de dessin. Celui-ci permettra le transfert sur papier du (ou des) malaises provoqués par certains souvenirs afin de ne pas laisser partir les personnes avec un trop-plein d'émotions. En outre et pour éviter ce genre de situation, nous devons toujours prévoir un temps à la fin de la rencontre, pour écrire dans son journal et accorder un moment pour faire un retour avant la fin de la rencontre. Cela m'amène, une fois de plus, à vous redire à quel point cette expérience m'a de nouveau confirmée le bien-fondé de l'utilisation du journal comme outil d'intégrité personnelle et professionnelle. À l'avenir, je tenterai de le présenter d'une façon qui le rende plus attrayant, plus accessible.

Cette recherche m'a également fait découvrir l'importance de bien connaître notre réalité si nous désirons mettre le cap sur la réalisation de nos objectifs. J'ai longtemps vécu avec pour seule croyance, qu'il ne suffisait que de rêver pour que l'on règle tout. J'ai compris lors de mes accompagnements, que je ne pouvais pas seulement amener la personne dans ses rêves. On devait voir si ses rêves étaient compatibles avec sa réalité. D'où l'importance de prendre le temps d'offrir à chacun des outils d'investigation intérieure appropriés et du temps pour mieux se connaître.

Comme ce jeune qui voulait avoir une ferme mais qui était malheureux lorsqu'on lui demandait d'accomplir une tâche sur la ferme. Il a pu réaliser qu'il se sentait plus à sa place lorsqu'il cuisinait. Cela ne l'empêche pas d'aimer le contact avec les animaux et avec la nature car cela est bien différent d'aimer faire de l'équitation et d'acquérir une ferme. À partir d'une bonne lecture de notre réalité, l'on se prépare pour poser les bons gestes qui

contribueront à réaliser nos rêves « réalisables .» Cette prise de conscience n'aura diminué en rien ma croyance en l'importance d'intégrer le recours au rêve et à l'imaginaire dans notre vie, dans notre société. Mais chaque chose en son temps ! Et nous devons nous accorder du temps pour rêver et oser explorer vraiment toutes les facettes de nos rêves. Cela permet de faire resurgir de vieilles passions oubliées et bien rangées dans le tiroir de notre « raison .» Souvent, lorsqu'on se reconnecte à ses rêves oubliés et si chers, cela nous donne un nouvel élan de vie. Alors, allons puiser dans notre part de rêve, nos actions n'en seront que mieux canalisées et orientées. « Parce que... comme le dit l'adage... c'est bien beau rêver mais il nous faut agir si nous voulons des résultats .»

Ainsi, voilà pourquoi (autant pour moi que pour les autres), j'intégrerai désormais cet exercice au terme d'une rencontre ou à la fin d'une réflexion « une action à poser pour nous approcher un peu plus chaque jour, de son objectif .» Il s'agira de répondre à cette simple question : « qu'est-ce que je peux faire pour m'approcher un peu plus de ce que je veux ? » Cela peut nous protéger des pièges de la pensée magique. En agissant, nous devenons concernés par la situation et nous nous impliquons directement dans le processus de réalisation de nos rêves. Du même coup, nous reprenons du pouvoir sur notre vie. Passer à l'action nous motive dans la poursuite de notre but, nous évite de procrastiner ou de nous laisser par la peur devant la complexité des démarches à entreprendre.

Assurément, des résultats suivront. Citons par exemple que lors d'une démarche d'emploi où nous devons aller porter nos curriculum vitae, effectuer plusieurs appels téléphoniques, informer certaines personnes de notre désir de travailler et rencontrer d'éventuels employeurs potentiels, il se trouvera bien quelqu'un qui, un de ces quatre, nous mettra en contact avec une autre personne ou même nous dénichera une entrevue pour un emploi et ainsi de suite. Gardons toujours en mémoire qu'un seul petit changement d'attitude (tel que de décider de passer à l'action) met en branle tout un courant d'énergie créatrice et rapporte souvent de grandes dividendes. Dussions-nous parfois nous montrer un peu directif dans notre façon d'intervenir, il est donc justement de notre ressort, en tant

qu'accompagnateur/accompagnatrice, de motiver ou inciter les personnes accompagnées qui hésitent ou doutent d'elles-mêmes, à se « mettre véritablement en action .»

C'est seulement en octobre 2006 que j'ai pris conscience de l'importance de la dynamique automnale. J'avais beau en parler et savoir que cela faisait partie du cycle des saisons mais je n'avais pas vraiment réalisé jusqu'à quel point. J'acquiesçais volontiers à l'importance de l'hiver, cette saison où nous devons ralentir le pas. Je n'avais pas besoin de plus de preuve pour proclamer la nécessité de vivre nos printemps, cette saison du rêve et des transformations. Je déplore encore que socialement, nous laissions peu de place à cette folle saison, nous avons plutôt tendance à la boycotter. La période de l'été est vraiment mieux vue par nos structures sociales : c'est tellement bien le temps du travail, se tenir occuper, faire et s'organiser. Par ma recherche, j'ai appris à lui donner autant d'importance qu'à celle du printemps.

Et puis un beau jour, la place de l'automne m'a sauté au cœur lorsque je me remémorais ma présentation au groupe-chercheur. J'avais alors confié au professeur que j'étais un peu déçue car j'estimais ne pas avoir reçu beaucoup de commentaires. Contre toute attente et à ma grande surprise, celui-ci me fit valoir qu'au contraire, il trouvait que j'en avais reçu beaucoup. Cette épisode de ma vie me fit réaliser combien j'avais du mal à accueillir et à faire profit des commentaires et des compliments reçus.

Vous aurez sûrement remarqué d'ailleurs que tout au long de mon cheminement, j'ai reçu de nombreux éloges et moult commentaires m'encourageant toujours à poursuivre et à persévérer. J'en témoigne volontiers et j'en parle souvent mais je les accueille difficilement pour moi-même. Bref, je « n'enregistre pas spontanément les épis de ma récolte .» En écrivant ces mots, je perçois qu'il y a là une piste de conscientisation me concernant mais aussi pour les personnes que je rencontre. Lorsqu'on leur prodigue des remarques positives, les accueillent-elles vraiment ? Pour ma part, j'ai tendance à banaliser de tels commentaires et à me taper sur la tête en me disant : « tu en as jamais assez .»

Aujourd'hui, je vois encore plus l'importance de l'automne, cette saison du fruit de nos efforts, des rétributions et des récoltes qui nous permettent d'apprécier toutes les richesses que nous offre la terre mais aussi, les dons et les cadeaux que nous recevons de la vie de nos semblables : remerciements, gratifications, compliments, témoignages d'affection et de gratitude et gEstés gentils. Observez pour vous et autour de vous, à quel point il ne nous est pas facile de recevoir la juste rétribution de nos mérites et comment nous avons tendance à banaliser nos bons coups. Il est essentiel de développer des outils favorisant la reconnaissance de nos actes et de nos acquis, de notre capacité à recevoir et de notre capacité à apprécier ce que la vie nous offre. Cela peut nous permettre d'enraciner nos actions et ainsi, marcher d'un pas plus ferme vers la réalisation de nos objectifs.

Je suis toujours fascinée par la force et la pertinence langagière du symbolisme des quatre (4) saisons et comment toute cette dynamique évolutive et de croissance s'est doucement installée chez moi. Il y eut d'abord, un livre que nous projetions de publier un copain et moi, en 1995 : « Les saisons en soi .» Nous avons tout juste eu le temps d'en concocter la table des matières avec un résumé succinct de chacun des chapitres. Nous n'avons pu rendre à terme ce beau projet mais les fruits de mes recherches et de mes réflexions m'invitent à reprendre bientôt, l'écriture de ce livre. L'ébauche première de ce bouquin avait largement nourri ma réflexion sur ce qui nous relie aux forces élémentaires de la nature, aux cycles de la vie et au déroulement incessant des saisons. Nous désirions simplement démontrer comment les hommes et les femmes vivaient différemment les saisons. La finalisation et la parution de cet ouvrage sur les saisons constitueront un beau prolongement de cette recherche et m'amèneront sûrement à d'autres découvertes sur la méthode d'accompagnement qui s'en inspire.

Née de mon imaginaire et inspirée des saisons, cette approche est revenue cogner à ma porte grâce au lien que j'ai fait entre chacun de mes personnages et chacune des saisons. Cela aura fait boule de neige et tout cela se tient. N'ayant jamais fait de grandes lectures sur le sujet, la puissance de cette approche s'est dévoilée à moi lorsque j'en avais le plus besoin et de là, je dois encore reconnaître la puissance de l'imaginaire créateur dans ma vie.

6.2 Les porteurs de réalité

Vous connaissez déjà toute la place que mes personnages auront pris dans ma vie professionnelle et même personnelle. Ainsi les aurai-je à quelques reprises, invités à écrire dans mon journal. Voici quelques fragments des messages qu'elles avaient à me transmettre. M'adressant à elles d'abord :

Il y a si longtemps que je ne vous ai pas écoutées. Je ne suis pas très fidèle à mes précieuses compagnes et je réalise aujourd'hui tout ce que vous avez fait pour moi. Lorsqu'au travail, je suis avec vous et bien, je m'amuse. Je change de décor, j'améliore mon sort et j'ai du plaisir. Je découvre mes sentiers cachés. Alors aujourd'hui, je viens pour entendre ce que vous avez à me dire.

Emma m'interpelle la première et me dit :

Ton corps porte ton esprit. Ton esprit dirige ton corps. Ils sont interreliés. Dernièrement, ils sont restés sur leur appétit. Tu les as un peu négligés. Ne vas pas croire que je te réprimande. Je souhaite pour toi une paix intérieure. Alors, je veux te rappeler deux mots : corps et esprit. Prends-en soin. Poursuis tes dessins. Ne lâche pas ma main. Tu es une belle femme, Danielle. Il y a tellement de douceur en toi. Vas y puiser. Danse à différents rythmes, joue avec la dentelle. Débarrasse-toi de ces trucs dans lesquels, tu n'es pas confortable et agréable à regarder. Amuse-toi ! Tu y arrives mieux qu'avant et dorlote-toi ! Choisis tes amis. Mange bien. Entoure toi de belles choses. Que du beau pour toi en cette froide saison. Respire et savoure la vie par tous tes sens. Bouge. Tu es digne de beau, de bon, de douceur et de meilleur. Garde tes énergies pour t'aimer. Je suis toujours là ! Lorsque ça ne va pas, viens vers moi, je saurai t'aider et va...un jour à la fois.

Puis à son tour, Amandine :

Et bien moi, je me dis que tu es bien partie. Tu t'es remise à rêver éveillée. Tu te défais de cette sécurité mal orchestrée, de ces vieux habits démodés. Arrête de vouloir te conformer, CE N'EST PAS TOI ! Va vers les gens qui croient en toi. Tu es une explosion de couleurs lorsque tu n'as pas peur et qu'on te permet de te déployer. Tu sèmes amour, accueil et liberté lorsque tu es toi Danielle. Souviens toi de ces regards illuminés lorsque tu te laisses aller à rêver tout haut, lorsque ta spontanéité, ta vivacité enveloppent ton quotidien. Tu n'as plus peur de rien... tu vois bien ton chemin et s'effacent tous tes chagrins. Tu sais quoi faire : puiser dans ton imaginaire et éclairer ta vie de toutes les petites

fantaisies , de tous tes mercis et tes mots gentils, espiègle, coquine, enjouée Danielle ! Ne t'abandonne pas !

Et Amanda d'enchaîner :

Je veux te dire de sourire. Il s'en vient de belles choses pour toi. Tu vas pouvoir recommencer à t'impliquer grâce à ton mémoire. Tu vas savoir ce qu'il faut faire. Arrête de banaliser ce que tu es. Reconnais-toi femme-guerrière porteuse de lumière ! Que fais-tu cachée dans ce faux décor de liberté ? Reprends tes armes et éloigne-toi de ceux qui minent ta raison et qui épuisent ton intensité. Être intense n'est pas dangereux, ce dont il faut se méfier, c'est d'être vieux avant son temps. Oui, il faut se reposer avant une nouvelle mission mais il ne faut pas avoir peur de l'action. Écoute ton cœur, ton intuition, tu connaîtras alors la direction à prendre. N'aie pas peur ! Je suis protection, je suis ambition. Je connais tes convictions et les étouffer, c'est un peu te tuer. Je sais, je m'emballer... il y a si longtemps que nous ne sommes pas allées au chantier, tu me manques Danielle. Montre au monde les couleurs qui t'inspirent. Dévoile ton parfum. Emboîte le pas vers de nouveaux projets, vers d'autres cieux. Ne crains pas ! Le pire, c'est de rester là !

Puis enfin, Célestine poursuit :

Moi, je te dis : « tu vois cher enfant, je suis beaucoup plus vieille que toi mais moins surmenée. J'ai appris à me ressourcer malgré les tempêtes, malgré le doute, malgré les coups. Je vais dans le bois. Vas-y de temps en temps. Écris, écris, c'est pour cela que tu es ici : mettre en mots tous ces élans de poésie. Transformer le gris en étoile de oui. Chante, fait de la musique, marche d'un pas souple et déterminé. Souviens toi de cette démarche où tu fais rouler tes pas, sens l'énergie de ton corps, combien elle collabore. Écris, dessine, écris encore. Vérité, authenticité. Accueille tes cris. Berce-les ! N'ATTENDS PLUS ! Apprécie chaque moment, chaque instant, chaque message que la vie te livre, ce privilège d'être en vie, de ton intensité, de ta quête de femme, de la faim de ton âme. Elles te conduiront à la bonne source... à ces espaces de lumière. Ils sont tout près : dans la nature, dans ta voiture, à l'intérieur de toi. Je suis avec toi. Laisse couler tes larmes jusqu'aux contours de meilleurs jours. Ne les retiens pas ! Ne te condamne pas ! Va dans ta chambre, dans tes livres, dans tes mots, tu y trouveras le repos. (extrait de mon journal, 15 octobre 2006)

Au sortir de cette rencontre avec les quatre (4) facettes de mon moi intérieur, j'ai pris conscience du paradoxe que je porte : « ce désir de me conformer et en même temps, cette réalité qui me plaît bien, celle d'être marginale. » Je dois cesser de dépenser des énergies dans ce débat. La rédaction des messages de mes quatre (4) comparses m'a redonnée un

élan face à cette prise de conscience : faire l'unité en moi et m'accepter tout simplement comme je suis. Pourquoi toujours chercher à me conformer aux desideratas de l'entourage tout en sachant que plus « je me conforme, plus je me déforme .» Je sais aujourd'hui que je peux m'adapter aux règles sociales mais ce faisant, je ne dois pas m'y perdre.

Chacun de mes personnages me transmet à sa façon, de précieux conseils afin que je sois plus rayonnante. Je n'aurai pris que 10 minutes à « transcrire » « ce qu'elles auront eu à me dire » et je me suis retrouvée plus que jamais, en possession de moi-même et de mes moyens. Pour mûrir et savourer le fruit de notre imaginaire et mieux vivre notre quotidien, nul doute qu'il faille régulièrement, poursuivre la rédaction de notre journal...

6.2.1 Présentation à un groupe de chercheurs

Quelques mots maintenant, pour vous dire comment ces quatre (4) personnages féminins furent accueillies lors de nos sorties. Dans le chapitre « porteurs de réalité » je vous confiais que cela dépendait beaucoup de l'attitude et de la disponibilité de la personne responsable du groupe que je visitais. Avec le temps, il m'a été donné de constater que les personnes les plus ouvertes sont souvent celles qui n'ont pas d'attentes précises et qui savent se laisser surprendre et accueillir mes fantaisies.

Dans les paragraphes qui suivront, je vous livrerai l'essentiel des commentaires reçus du groupe de chercheurs à qui je présentais le « où j'étais rendue dans ma démarche », cette rencontre dont je vous avais précédemment fait mention dans mon chapitre sur ma pratique.

J'admets volontiers qu'il y a quelque chose d'inusité dans le fait de présenter une méthodologie avec des personnages et des chansons mais c'est pour moi, une façon de faire qui m'est venue naturellement. Lorsque j'ai entrepris l'écriture de toutes les présentations que j'avais faites depuis mon adolescence (annexe 2, p. 2 à 4), j'ai vu qu'il en était ainsi et que, depuis ces dernières années, toutes les occasions auront été propices pour me laisser aller à l'expression de mon côté théâtral.

Ceci étant dit, revenons à cette rencontre auprès du groupe de chercheurs où je présentais le fruit de ma recherche. Pour mieux illustrer ma démarche, j'y avais apporté mon décor, mes costumes et à travers mes personnages, je présentais les démarches que j'avais faites pour ma recherche, les approches que je comptais utiliser, les terrains où je voulais réaliser ma recherche. Chaque personnage présentait aussi les couleurs qu'elle portait, son histoire et sa raison d'être. Voici donc l'essentiel des commentaires reçus à l'issue de cette présentation :

(Tous lesdits commentaires ont été retranscrits tels que rédigés à l'origine, par leurs auteures)

Beau travail, belle lucidité ! Je t'envie de cette écoute de toi, de toute cette honnêteté. Ta présence, ton aisance, ta parole m'offrent un espace de libération, un grand bien-être intérieur que je ne pensais pas pouvoir atteindre aujourd'hui. En libérant ton talent, tu rayannes, tu es resplendissante ; BRAVO. Je t'envie presque. BRAVO ! Tu sais, c'est le chemin parcouru qui est important pas tant le résultat. Ça m'a fait énormément de bien de t'entendre parler du RÊVE. Je réalise que c'est une dimension importante dans la vie et qui manque probablement dans ma vie actuelle. J'ai l'impression que tu ouvres de grandes portes. C'est le fun ton utilisation des chansons et tu chantes fort bien. Cela va faire du bien à plusieurs femmes. Moi en premier. J'ai tant de difficultés à laisser vivre toutes mes émotions. Ce qui émerge de ta personne, ce que tu laisses vivre est soignant. T'es belle Danielle Andrée. P.S. Attention. Demeure vigilante pour ne pas te perdre dans ce splendide projet.

À propos d'Amandine : Démontre une belle exploration du monde intérieur. Représente un côté moins développé chez-moi, une zone grise ...me rend un peu mal à l'aise. Elle a rêvé et rêve encore.....le rêve, c'est BON ! La présence à ses rêves, à soi. INTUITION.

Pour Amanda : Passer à l'action et tourner la page. Explosée, libérée, chante sa peine, son désespoir et sa libération. Décidée et confiante dans un champ nouveau. Me rejoint beaucoup. Force du groupe : côté action, mobilisation. Elle s'est transformée et se

transforme encore...La déchaînée, la blessée qui s'envole. La présence à la corvée, à ce que je fais. Affirmation et positionnement. ÉVEIL

Sur Célestine : *Profondeur des racines, d'où je viens, branchement, éveil de la conscience de nos racines profondes. Noyau, sécurité, zone de confort. On oublie souvent ce que Célestine crie très fort. Me touche, me parle de racines, de transgénérationnel, du pays d'origine, du pays à bâtir, de la famille. Elle prend racine, elle se dépose là où elle se sent accueillie. PROFONDEUR.*

Pour Emma : *Expression corporelle et éveil des sens. Se laisser envahir par la beauté des choses. Intègre bien sa situation de femme. Parle du non-dit, de la nécessaire solidarité féminine. Nécessaire mais difficile. Me met devant mon incohérence dans mon tiraillement entre l'autonomie et la solidarité. La présence à soi, comme femme, comme corps. CORPS.*

Je crois nécessaire et utile d'inscrire ces commentaires dans ma recherche car ils m'encouragent à poursuivre mon travail avec mes personnages. Chaque témoignage me démontre que chacune d'elles a sa raison d'être. Par exemple, lors de cette présentation, j'ai permis à une personne de prendre conscience qu'elle s'accordait peu de temps pour rêver et à une autre de s'interroger sur la question de la solidarité féminine. Cela m'a aussi fait réaliser que cette approche pouvait parfois s'avérer dérangeante pour certaines personnes.

Le simple fait d'en être désormais consciente m'incite à mieux me préparer pour les rencontres et ne plus me laisser surprendre par certaines réactions. Je dois me rappeler de toutes les possibilités que m'offre cette approche. Elle permet d'abord, d'intervenir à ma façon, et avec tout ce que je suis. Je peux ensuite, grâce à mes personnages, susciter des discussions, sensibiliser les personnes rencontrées à différentes réalités de leur existence. Ainsi par mon audace et mon témoignage, je souhaite donner aux personnes, le goût d'oser et de se permettre de prendre des risques pour réaliser leurs rêves.

6.2.2 Tournée dans les municipalités

Voyons maintenant, si les commentaires des femmes sont aussi révélateurs que ceux de mes collègues chercheurs. Ces questionnaires d'évaluation furent remplis lors de la tournée que j'ai fait en région. Les 32 femmes qui y auront participé disent avoir aimé la rencontre et l'animation présentée. Pour la plupart, elles auraient toutefois, souhaité approfondir différents sujets abordés. En ce qui me concerne, je considère ce commentaire extrêmement positif car mon objectif était précisément de susciter chez elles, un intérêt et un désir d'aller plus loin dans leur réalité de femmes. Pour plusieurs d'entre elles, la présentation et les échanges leur auront justement donné le goût d'agir en ce sens et la majorité, aura exprimé le désir d'entreprendre ultérieurement, une démarche personnelle pour améliorer leurs conditions.

Suite à cette rencontre, elles se disaient mieux outillées pour s'attaquer à la tâche c'est-à-dire travailler à combler leurs besoins. Une des participantes aura d'ailleurs, insisté sur le besoin criant du transport collectif dans la région. Vous pouvez lire (annexe 4, p.5) les commentaires d'une femme qui m'a accompagnée tout au long de cette tournée.

Les seuls aspects négatifs qui furent soulevés; qu'il n'y ait que trop peu de participantes aux rencontres et que nous ayons manqué de temps pour approfondir certains sujets. Malgré ces remarques, je ne peux qu'être encouragée à poursuivre les sorties avec mes personnages. Je demeure toutefois sensible au fait que je puisse susciter de vives réactions et être dérangeante par ma façon d'intervenir mais une amie qui assistait à une de ces rencontres a bien cerné la question en me confiant : « tu amènes l'autre, jusqu'à la porte d'un lieu qu'il ne connaît pas... tu lui donnes le goût d'entrer mais il y a toutes ces peurs et toutes ces résistances auxquelles il doit faire face devant l'inconnu .»

Cela m'a rassurée car je sais depuis longtemps que je peux parfois être dérangeante mais je n'en ai pas toujours tenu compte lors de mes présentations. Je ne réalisais pas que par l'audace et l'originalité de mes propos, je pouvais susciter un certain malaise à travers

l'assistance et que certaines personnes jugeaient mon intensité mal à propos et qualifiaient de « sans-gêne » mon style d'intervention et d'expression. Un tel comportement est inné depuis mon enfance et ainsi, je fais régulièrement appel à mon intensité, à ma spontanéité et à ce « naturel » pour provoquer l'échange et pour susciter le partage. Dans la plupart des lieux où je suis passée, j'estime avoir été bien reçue mais face à certains groupes et à certaines personnes, j'ai parfois senti une distance, une méfiance, un malaise à l'égard de ma personne et de mon travail. Grâce à la recherche, je saisis mieux maintenant l'impact de mes présentations et je peux dorénavant mieux m'y préparer. En tant que professionnelle, je comprends qu'il me faille davantage maîtriser et peaufiner mes techniques de travail. Forte de toute la réflexion que j'ai investie sur la question, j'ai l'intime conviction que mes prochaines présentations se réaliseront différemment. Je serai sûrement plus attentive et mieux structurée dans ma façon de travailler. Je prendrai plus d'informations préliminaires sur les groupes visités, les objectifs seront mieux définis avec les responsables et tout en me faisant davantage confiance et en m'affirmant plus efficacement lors de la présentation de mes outils de travail. Je ne crois pas qu'il me faille changer qui je suis pour y parvenir car je suis consciente de la valeur de ce que j'offre avec mes personnages. Je veux cependant, tenir compte de tout ce que j'ai cité plus haut afin d'être plus accessible et être plus confiante à poursuivre avec mes porteurs de réalité. Pour cela, j'aimerais créer un porte-folio qui de façon claire, simple et attrayante, présenterait et mettrait en valeur ma démarche ainsi que mes personnages. Ce nouvel outil serait un prolongement de ma recherche, un enracinement de ma pratique et un engagement vers la réalisation concrète de mon projet professionnel.

6.3 L'atelier : « Définir mon projet professionnel »

Une animation réussie d'ateliers implique qu'il nous faille bien établir les objectifs visés avec le groupe, mais qu'au préalable, il ne faille surtout pas négliger de le faire avec soi-même. Cela permet l'établissement d'une programmation et d'un cadre d'intervention clair et fait de moi une animatrice moins ambivalente dans mes propos et mes intentions. J'ai toujours eu tendance à croire qu'il faille y aller et faire avec le groupe. Effectivement,

il est essentiel de respecter la démarche du groupe et le rythme de chacune des personnes présentes. Cela sera plus facile à réaliser si en tant qu'animatrice, je me prépare judicieusement au préalable. Lorsque je parle de préparation, ce n'est pas tant sur le contenu et sur la démarche de l'animation car je m'acquitte déjà assez bien de cet aspect des choses. Il s'agit plutôt, par une réflexion écrite sur comment je vois mon rôle d'animatrice dans cet atelier, de clarifier les buts visés par mon intervention et les moyens que j'aurai à proposer pour les atteindre. Cela ne veut pas dire manquer de souplesse car si tout est clair pour moi, je pourrai plus facilement offrir une animation qui grâce à la sécurité qu'offre un cadre, donnera plus d'espace et de souplesse aux personnes dans le groupe. Ce ne sont pas seulement les animations que j'ai préparées qui m'auront permis de faire ce constat. Que de fois ai-je vu certains professeurs accorder trop de latitude aux étudiants, nuisant ainsi à la bonne marche du groupe. J'en ai vu d'autres plus fermes dans les règles et les modalités de la démarche (le groupe ayant participé à la mise en place des règles) et m'offrir ainsi un espace favorisant davantage ma participation active. Je serai donc plus directive lors de mes prochaines animations tout en donnant un espace pour faire des commentaires avant et après la rencontre. Cela est un point important à améliorer, mais je sais par tous les commentaires reçus, que je sais offrir une bonne animation. Par la création d'un outil d'animation « Définir mon projet professionnel », j'aurai atteint un objectif que je m'étais fixée en début de recherche « créer un outil permettant d'aider les femmes dans leur cheminement en y intégrant des activités privilégiant la place de l'imaginaire créateur .»

6.4 La place de l'imaginaire sur le devenir-femme

Lors des ateliers et des accompagnements individuels, nous avons vu qu'il n'est pas habituel pour les femmes de rêver et de mettre à contribution leur monde imaginaire dans leur quotidien. Nous avons pu aussi voir les bienfaits de cette approche lorsqu'elles se permettaient d'aller au-delà de leurs peurs du ridicule et de s'affranchir de leurs résistances (du genre.. « tout cela est enfantin... je ne suis pas là pour m'amuser ou... j'ai de la misère à me laisser aller »). Elles appréciaient et elles y faisaient de précieuses découvertes. Je dois

dire aussi que pour intégrer de telles activités dans un atelier de réinsertion à l'emploi, il est impératif et nécessaire d'être appuyée par un employeur qui y croit. Sinon, il faut le convaincre du bien-fondé de notre approche. Chez bien des intervenants sociaux, j'ai souvent senti qu'ils ne reconnaissaient pas le sérieux de mon approche. J'ai tout de même insisté et les résultats sont là.

Dans le cadre de mon travail pour reconnaître la raison d'être de la ressource et l'attribution des subventions, nous devons disposer d'un nombre minimum d'inscriptions de femmes aux registres de l'organisme et un certain pourcentage de femmes étant déjà retournées sur le marché du travail. Je dois vous avouer que je ne pouvais ni ne voulais axer mes interventions uniquement sur la rubrique « retour à l'emploi .» Je me concentrais prioritairement sur les besoins de la femme en utilisant l'approche thématique des saisons, aidée d'outils favorisant l'expression et l'exploration de l'imaginaire créateur. J'étais convaincue que si j'accompagnais la femme de saison en saison, vers son épanouissement, nous obtiendrions les résultats escomptés c'est-à-dire, le retour à l'emploi ou aux études. Au terme de deux (2) années de travail, j'ai atteint les objectifs demandés par mon employeur. J'ai pris un risque en utilisant une approche novatrice et quelque peu à contre-courant mais les résultats auront été concluants : ça marche. Je sais de plus, que les femmes ont en main des outils auxquels elles pourront ultérieurement, faire appel pour la réalisation d'objectifs autres que le retour au travail.

6.4.1 L'impact des accompagnements sur mon devenir-femme

Le soutien du groupe de cochercheurs à mon projet de recherche aura été important pour sa réalisation. Leur accompagnement ponctuel m'aura menée à une connaissance de moi-même et m'aura fournie l'occasion de préciser mon projet de recherche et les moyens utilisés pour parvenir à ses fins. J'y ai vu les bienfaits ; chacun avait son objectif, sa propre démarche et le groupe servait de support dans la réalisation des objectifs de chaque personne. L'aspect le plus aidant de cet accompagnement était qu'on ne mettait aucunement l'emphasis sur ma façon d'être ou sur mon attitude. L'accent était d'abord et

avant tout, mis sur : « que cherches-tu Danielle-Andrée ? Quel est l'objet de ta quête ? » La mise en valeur des priorités essentielles et positives de ma recherche m'aura grandement inspirée et aidée à faire les choix pertinents au quotidien et le fait de revoir le groupe aux trois (3) semaines me permettait de mesurer le chemin parcouru.

L'accompagnement que j'ai vécu avec les groupes de femmes aura aussi été très vivifiant. J'y aurai appris à me découvrir et à m'affirmer en tant que femme mais aussi en tant qu'animatrice et intervenante. Créer un atmosphère propice aux échanges, donner de l'espace à chacune des participantes, établir des liens et favoriser l'échange étaient pour moi, un véritable bonheur. Je m'y sentais comme un poisson dans l'eau et de plus, je recevais ce même accueil, cette même qualité d'écoute des femmes/participantes.

Il est essentiel de développer ces lieux de parole, ces lieux permettant l'exploration de notre monde imaginaire afin d'aider les femmes à briser l'isolement où souvent, elles se trouvent et ainsi leur permettre de découvrir d'autres facettes d'elles-mêmes. Un espace pour parler des vraies affaires, pas juste parler pour parler mais pour partager nos différences, pour accueillir nos questionnements. Nous n'avons pas assez de ces espaces, de ces lieux de paroles dans notre société. Nous pouvons les créer chez soi, avec nos amis, dans nos milieux de travail et avec notre famille. C'est un accompagnement qui ne coûte rien mais qui demande une bonne dose d'audace afin de créer ces espaces privilégiés.

Il peut être parfois bénéfique et nécessaire de s'offrir un accompagnement individuel et de toute évidence, ceux qui m'ont le plus aidée dans ce sens, croyaient en moi et en mon potentiel pour trouver mes solutions. Ils m'outillaient afin que je puisse les découvrir : visualisation, écriture, dessin, exercice à faire à la maison, toutes les formes d'expression créative. La façon avec laquelle j'ai été accueillie a fait toute la différence; sentir une vraie disponibilité de l'autre, aide énormément. Un de mes professeurs m'a fait réaliser que nous pouvons être très présents à l'autre sans nécessairement lui donner tout notre temps. J'étais arrivée en retard au cours et je n'allais pas bien émotionnellement. Usant de respect à mon égard, ce professeur m'avait accueillie dans le corridor, afin de respecter l'harmonie et la

quiétude du groupe, qui était déjà en démarche. Prenant quelques minutes pour m'entendre, il m'a informée où en étaient les étudiants dans leur activité et m'a ensuite offert d'intégrer le groupe à condition que l'ensemble des étudiants soit d'accord. Nous sommes entrés dans le local et en quelques mots, il a su expliquer au groupe la raison de mon retard. Offrant tour à tour, la parole aux étudiants et à moi-même, il a demandé aux autres s'ils acceptaient que je prenne ma place. Ayant acquiescé, nous avons ainsi poursuivi notre travail et de temps à autre, il se tournait vers moi, il vérifiait pour voir si ça allait. Je me suis tellement sentie respectée par sa façon d'intervenir que cela m'a aidée à ne pas me sentir coupable du fait que j'étais arrivée en retard et que je n'avais pas ainsi, respecté la règle pré-établie. J'ai compris, que dans de telles circonstances, il était normal que le groupe intervienne et puisse aussi être impliqué et entendu. Malgré qu'il m'ait accordée que très peu de temps, il a su m'offrir juste ce qu'il fallait de présence véritablement digne de ce nom et le fait qu'il me demande régulièrement comment j'allais par la suite, m'a apaisée et donnée un sentiment de sécurité.

Un peu dans la même veine, je n'oublie pas l'accompagnement que je me suis toujours offert par l'écriture de mon journal avec tout ce que cela comporte de fantaisies : dialogues avec mes personnages, collages, poésie, dessins, lettres, écriture automatique et tableaux qui m'aident à me percevoir et à structurer ma pensée.

6.5 Les limites de ma recherche

Il serait prétentieux de ma part d'affirmer que j'ai répondu dans cette recherche à l'ensemble de la question sur la place de l'imaginaire créateur dans l'accompagnement du devenir-femme. Alors, je vais ici faire la part des choses face aux limites de cette recherche. Dans un premier temps, je l'aborderai dans le cadre de sa réalisation. Ensuite, j'explorerai les éventuelles limites que cette recherche risque de rencontrer.

Il est évident que j'en ai embrassé grand en choisissant d'investiguer la question sur trois (3) terrains différents. J'aurais sûrement pu aller plus en profondeur si je n'en avais

choisi qu'un seul. Un autre point qui affaiblit le résultat de ma recherche est le fait que deux (2) des cinq (5) femmes impliquées dans le principal groupe n'ont pas terminé le processus. Il aurait été intéressant pour la présente recherche de connaître les raisons qui ont fait que celles-ci s'étaient retirées de la démarche. Mais, je n'ai pas pu aller cueillir ces données.

Bien que ma recherche soit concluante à bien des niveaux, il y a bien des questions laissées sans réponses. Comme par exemple, je ne peux vous dire à quel type de clientèle cette approche serait la plus efficace. Je ne peux pas plus vous répondre si les femmes ont continué à utiliser les outils proposés même si elles ont reconnu l'efficacité de ceux-ci. Pour ma part, j'ai poursuivi la rédaction de mon journal mais d'une façon moins régulière comme si le quotidien nous ramenait nécessairement à l'action, au travail et à un rythme de vie ne laissant que peu de place à notre imaginaire.

En faisant appel à mon imaginaire, je peux entrevoir pour le futur, à quelles limites cette recherche pourra faire face. Elle risque de ne pas être très populaire de par sa méthode qui demande un effort certain de ses utilisateurs et il faut prévoir une bonne période pour la réalisation des activités. En plus, il est essentiel pour qu'elle se déploie dans toute sa splendeur, de se retrouver dans les mains de personnes convaincues que l'imaginaire abonde de moyens judicieux autant avec les adultes qu'avec les adolescents ou avec les enfants. Vous vous souvenez des résistances que j'avais rencontrées avec Amandine dans un groupe de maternelle alors que je souhaitais qu'on explore le thème de « l'ami imaginaire » ? Alors imaginez-vous faire un exercice semblable avec des adultes ou même avec des adolescents. Comme si les activités ludiques étaient dépassées et même reconnues de plus en plus, comme une perte de temps et ce, même chez les jeunes enfants. Nos conventions sociales demandent que tout soit sérieux, réfléchi et surtout prévisible. Je dois donc admettre que ma recherche et mes propos sont à contre-courant.

Bref, je dois vous avouer que de soulever ainsi les limites de ma recherche, relance ma conviction et suscite chez moi une envie d'en faire encore plus pour qu'enfin davantage de personnes aient accès à ce merveilleux pouvoir de l'imaginaire créateur.

6.6 Pistes de questionnement pour une praticienne-chercheuse

J'arrive donc au terme de cette recherche convaincue plus que jamais sur le bien-fondé de ma question mais les bras ou plutôt la tête ou devrai-je dire le cœur, chargé... alors je comprends maintenant les chercheurs qui n'en finissent plus d'expérimenter, de faire des hypothèses et qui veulent toujours pousser plus loin. Cette recherche m'a offert énormément mais bien des questions sont restées sans réponses... et j'aimerais bien poursuivre mes recherches en ce sens et voir d'autres chercheurs se pencher sur ces questions.

Premièrement, devant ma propre difficulté à intégrer l'imaginaire dans mon quotidien, j'aimerais pousser plus loin mes recherches pour comprendre les raisons qui font que même en ayant en main des moyens facilitant notre existence, nous les mettons si facilement de côté. Est-ce une question de conditionnement ou bien un désir de se conformer ou tout simplement l'effort que nécessite un tout petit exercice d'écriture, d'exploration ou de lâcher-prise ?

À plus long terme, je voudrais bien pouvoir répondre à cette question : « À quel groupe de personnes cette méthode d'accompagnement convient le mieux ? » Cela m'invite fortement à avoir toujours à portée de la main ma palette d'activités comme un peintre qui ne laisse jamais son attirail car il ne sait jamais le moment où il rencontrera l'inspiration. Cela me demandera une bonne dose d'audace et de confiance en moi car il est clair qu'il est peu commun d'utiliser des personnages féminins ou des activités ludiques soit pour accompagner des personnes âgées, des adolescents ayant une déficience ou des enfants avec des difficultés d'apprentissage.

Un autre projet qui me tient à coeur est de créer un petit groupe de femmes afin de les accompagner à plus long terme pour connaître l'impact de l'approche des quatre (4) saisons à court, à moyen et à long termes.

La démarche a été très révélatrice de façon individuelle, mais une autre question m'interpelle vraiment, le serait-elle pour un couple ? Cela m'amène des papillons à l'intérieur comme si cela était une réponse à mes difficultés relationnelles. Je dois oser malgré le trac qu'une telle démarche soulève. Il y a de quoi sourire lorsque nous réalisons que nous cherchons très loin de nous des solutions, alors que souvent, nous les avons en mains. Il s'agit de les utiliser. Et si cela s'avérait positif, je pourrais ultérieurement, offrir des ateliers pour les couples afin d'explorer leur imaginaire à deux (2) et ainsi élargir leur moyen de communication et des pistes de solutions à leurs difficultés.

Arrêtons ici le questionnement car me voilà déjà bien occupée pour les prochaines saisons. Je vais donc d'un pas plus ferme et plus sereine, vers d'autres découvertes qui m'attendent dans les contours cachés de ma quête que je porte et qui me porte... dans le cycle de la vie.

MA PRATIQUE RENOUVELÉE, UN DEVENIR-FEMME TRANSFORMÉ CONCLUSION GÉNÉRALE

Nous savons maintenant que l'imaginaire est essentiel au développement de la personne. Il nous permet d'accéder à la connaissance du réel et construit la cohérence de l'être. S'imaginer, c'est faire des projets, c'est rêver d'un autrement qui nous donnera la possibilité de transformer positivement notre vie. La rêverie, ce phénomène naturel auquel nous avons tous accès, peut nous amener à plus d'équilibre dans notre vie en nous donnant des forces et des pensées pour continuer. Nous pouvons y découvrir toutes les possibilités d'agrandissement de notre être. La poésie nous invite à rêver et nous ramène souvent à nos racines, au temps de notre enfance où nous avons tissé nos premiers liens essentiels avec la vie. L'imagerie et le langage poétique premier, pavent souvent la voie de l'avenir car notre attachement au monde passe d'abord par notre imagerie et nos souvenirs d'enfance. Dans cet espace et ce temps de remémoration, se produit la rencontre intime et féconde de l'âme humaine avec les éléments fondamentaux de toute manifestation de vie : le feu, l'eau, l'air et la terre. Nous devons être à l'écoute de nos rêves, puisque ceux-ci sont une expression originale, importante et personnelle, de notre inconscient individuel car cette partie de nous est primordiale ! Elle est aussi réelle que celui du moi conscient, « pensant .»

Monde vaste et riche à découvrir, l'inconscient s'adresse au rêveur par le moyen de symboles qui n'ont de sens que pour lui seul. C'est-à-dire que chaque individu possède un langage qui lui est propre, il est unique et il doit accomplir quelque chose qui n'appartient qu'à lui. Nous pouvons découvrir les trésors enfouis dans notre inconscient par l'écoute de notre monde imaginaire, de nos rêves et des symboles. Ce faisant, nous irons ensuite à la rencontre et vers la réalisation pleine du Soi ; notre totalité psychique. L'avènement de cette totalité psychique correspond à la finalité du processus d'individuation de l'être qui se

réalise lorsque nos parties consciente et inconsciente en arrivent à vivre, harmonieusement en paix l'une avec l'autre.

Différents moyens peuvent nous aider à évoluer dans ce processus : le récit de vie, la tenue d'un journal et l'exploration de toutes les formes d'expression créative. C'est aussi en consentant de poser un regard sur nous-mêmes, en toute honnêteté et avec lucidité, que nous pouvons accéder au riche contenu de notre inconscient. Par la reconnaissance de nos forces intérieures, nous pouvons redresser et façonner notre être pour mieux nous adapter aux exigences de la vie en société. Il est donc logique de voir l'étude du symbolisme à la fois individuel et collectif, comme une réponse apte à solutionner bien des problèmes qui se posent à l'humanité d'aujourd'hui. À titre d'exemple, prenons la situation des femmes à qui la société impose des rôles limitatifs en les y valorisant, ce qui les empêchera de s'occuper vraiment de leur épanouissement personnel et de reconnaître la créativité comme une priorité dans leur vie. La capacité de création de la femme est son bien le plus précieux sur tous les plans : psychique, spirituel, mental, émotionnel et même économique. Il est essentiel que tous, nous travaillons à favoriser pour l'avenir, pour nous-mêmes, pour nos enfants, pour toutes les personnes que nous accompagnons, l'émergence et l'exploration du rêve et de l'expression de l'imaginaire créateur afin que tous nous puissions découvrir la richesse créatrice qui nous habite.

Cette recherche m'aura fournie l'occasion de découvrir une partie de cette richesse. J'y ai même appris qu'à ma façon, je pouvais aider l'autre à explorer son monde imaginaire. Par ma spontanéité, par ma simplicité et par ma capacité d'accueil, que ce soit en atelier ou en groupe, j'ai cette aptitude de susciter l'échange, de donner le goût aux personnes rencontrées de prendre davantage soin d'elles.

Cela m'incite à poursuivre ma démarche afin de créer des lieux et des espaces pour faire reconnaître l'importance du monde imaginaire pour l'équilibre et l'évolution de la personne. Par l'expression créative, nous pouvons faciliter l'accès à ces lieux secrets pour y découvrir la lumière que nous portons. N'est-ce pas là, ce que nous souhaitons tous ?

Rayonner par plus d'équilibre dans nos vies. Par mon vécu, par mon implication professionnelle et par cette recherche, j'ai donc l'assurance et la certitude que je chemine dans la bonne direction.

Au début, je désirais par cette recherche améliorer ma qualité d'intervention, réfléchir sur mes différentes expériences de travail et sur l'importance de l'accueil pour la croissance d'un être humain. À cette quête se sera jointe ma découverte de l'importance du rêve et de la capacité d'émerveillement qui pavent la voie à l'action positive. Je voulais par cette recherche, explorer comment le rêve et l'imaginaire peuvent permettre de découvrir notre métier, donner du sens à notre vie et favoriser ainsi l'émergence de beaux rêves endormis. Par cette recherche, je m'engageais à trouver plus d'équilibre dans ma vie et à réaliser mon rêve de solidarité... celui de devenir motivatrice... de susciter le rêve... de semer l'espoir et de donner le goût aux personnes, d'être à l'écoute de leurs rêves afin d'orienter leurs actions vers la réalisation de ceux-ci.

Mon récit de vie m'aura dans un premier temps, fait découvrir le déchirement entre mes rêves et ma réalité et dans un deuxième temps, démontré en quoi et comment la place de l'imaginaire créateur avait grandement contribué à l'épanouissement de mon devenir-femme. Il va sans dire que je désire dorénavant faire bénéficier d'autres personnes de ce merveilleux pouvoir dont nous disposons tous à l'intérieur de nous mais qui hélas, n'est encore que très mal connu. Grâce aux retombées de cette recherche, il me sera loisible de promouvoir la pertinence de l'imaginaire créateur dans nos vies. Grâce toujours à cette recherche, j'aurai réussi à consolider ma méthode d'accompagnement et créer des ateliers axés sur les quatre (4) saisons qui continuent et continueront d'être offerts aux femmes de La Mitis et que je compte bien pour l'avenir, offrir à d'autres groupes d'autres régions du Québec.

Mes personnages féminins porteuses de réalité, m'auront permis de découvrir une façon bien à moi d'intervenir. Grâce à elles, j'ai pu aller explorer mon intérieur afin d'y puiser les facettes importantes que je suis : la sage, la militante, la sensuelle et la rêveuse.

Avec elles, j'ai pu transmettre les différents messages dont je suis porteuse et offrir des outils d'affirmation et de transformation aux personnes que j'aurai rencontrées. Ces porteuses de réalité m'auront conduite à m'ouvrir sur un univers qui n'appartient qu'à moi... à ce monde imaginaire et ce ferment de créativité qui m'habite. Le temps venu, je n'aurai pas eu tellement d'effort à mettre au monde ces personnages car leur création m'aura plutôt aidée à me mettre au monde. Ce quatuor féminin révélateur en aura été un d'émerveillement et d'accompagnement intime dans mon devenir-femme. Ce sont là les raisons qui font que j'aimerais maintenant créer un outil promotionnel pour ces personnages afin de rendre davantage accessible tout ce qu'elles ont à offrir et à partager.

Mon témoignage de mère m'aura permis de prendre conscience de l'omniprésence du pouvoir de l'imaginaire créateur dans toutes les facettes de ma vie. Moi qui croyais que c'était seulement dans mes emplois que le pouvoir de l'imaginaire avait fait son œuvre.

Mes porteurs de rêve « mes enfants » m'ont fait réaliser que nous savions « FAIRE DE L'ORDINAIRE QUELQUE CHOSE D'EXTRAORDINAIRE .» C'est assez étonnant que ceux-ci soient des personnes réelles alors que mes porteurs de réalité sont des personnages imaginaires. C'est cela le pouvoir créateur de notre imaginaire. Cela a même dépassé mon espace travail et enfant et pour vous le démontrer, je vous partagerai un court extrait de mon journal de bord qui aborde ma relation avec mes parents, frères et sœurs.

En fin de semaine, je suis allée chez mes parents pour leur 50^e anniversaire de mariage. Je suis vraiment heureuse. Cela a été juste bon. Je ne me suis pas laissée envahir par certains détails. J'ai animé la soirée avec mon frère. Mes enfants étaient tous présents. Rencontrer mes oncles, mes cousines, mes frères et sœurs m'a fait du bien et cela a été très agréable de vivre cela aussi simplement. Cela vient me dire que je n'ai pas fait tout ce travail intérieur pour rien, que j'avais raison de chercher des réponses à mes questions et que la vie peut être simple, douce et agréable. Tout n'est pas comme j'aimerais mais je crois que j'ai appris à me respecter davantage, je me laisse moins envahir par ce que les autres portent ... je me sens plus responsable de moi et moins des autres. (extrait de mon journal)

Jamais, je n'aurais cru qu'un jour j'aurais le bonheur d'écrire cela. Je vous le partage parce que cela confirme que lorsqu'on s'implique intensivement et sincèrement dans un processus authentique de connaissance et de transformation intérieure, cela rejaillit positivement sur toutes les facettes de notre vie.

Je sentais dès le départ, que cette recherche me permettrait un de ces jours, de me sentir plus unifiée. Ainsi, je sais davantage maintenant qui je suis et ce que je porte en tant que femme, mère et travailleuse. De plus, je voulais par le biais de cette recherche, faire une synthèse de mes expériences de travail afin de découvrir le bien-fondé essentiel de ma pratique. Par la même occasion, je souhaitais donner un nouvel élan à mes vies professionnelle et personnelle. Et bien, mission accomplie !

J'ai maintenant en main une méthode d'accompagnement psycho/pédagogique qui convient partout et pour le plus grand nombre de personnes. La force de sa symbolique, sa simplicité, son accessibilité et sa souplesse d'utilisation me permettent de l'adapter à bien des clientèles potentielles pour l'avenir. Le fruit de ma recherche contient les arguments et les justifications nécessaires pour en proposer l'usage dans les groupes où il me sera éventuellement donné d'intervenir. Je peux donc en toute confiance, proposer mes services en tant qu'animatrice/accompagnatrice professionnelle. Grâce à l'exploration méthodique du pouvoir créateur de l'imaginaire de chacun, je sais que l'approche que je propose est bonne et qu'elle peut aider les personnes à mieux se connaître et à se réaliser sur tous les plans de leur existence.

J'entends pour l'avenir :

- poursuivre l'utilisation de mes personnages pour intervenir. Créer un outil de promotion à cet effet ;
- offrir des ateliers « Définir mon projet professionnel .» Les modifier et les adapter aux besoins ;

- poursuivre la rédaction de mon journal ;
- reconnaître l'artiste qui m'habite et l'importance de l'expression créative dans ma vie ;
- poursuivre mes projets d'écriture : recueil de poésie « Le nid des fleurs sauvages », « Les saisons en soi » d'un homme et d'une femme et « Échos » entre femmes ;
- m'impliquer socialement dans la promotion de l'importance du pouvoir de l'imaginaire créateur pour un DEVENIR-FEMME et un DEVENIR-COLLECTIF, enrichi, cohérent et unifié.

Les quatre saisons revisitées

Il n'y a pas de mauvaise saison. Elles sont toutes essentielles à un rythme de vie respectueux de la personne. Bien que peu populaire, **l'hiver** permet un ralentissement important dans la vie. C'est la saison des bilans et des remises en question. Durant cette période, nous devons plus que jamais, privilégier la tenue du journal. L'écriture du récit de vie et l'exercice « je me souviens » ainsi que tous ceux favorisant l'introspection, la méditation et la connaissance de soi sont vivement conseillés durant cette froide saison. Allez dans la nature, « faire rien » et être à l'écoute de tous nos sens. Se laisser bercer par la vie. Apprendre à accueillir et à accepter le calme et le silence. Trouver aussi des lieux et des espaces chaleureux pour nous accueillir afin de pouvoir traverser plus facilement cette période d'inaction. Il nous est donné de voir l'hiver comme une blanche saison nous invitant au repos et où nous pouvons préparer ou écrire un nouveau chapitre de notre vie.

Le printemps est une saison pour rêver, pour explorer et pour laisser aller notre imagination. Comme la rivière après la fonte des neiges, il convient de laisser aller le flot torrentiel de notre monde imaginaire. Écrire, dessiner, l'exercice du « million », du « collage », du « tableau idéal » alimentent la magie de cette saison. Apprendre à jouer, gagner du temps « à rêvasser », et mettre momentanément en veilleuse, nos voix « raisonnables .» En temps propices, les voix de la raison sauront bien se faire entendre mais pour le moment, il nous faut d'abord semer et essaimer par le « RÊVE »! J'insiste sur l'importance et la valeur intrinsèque de cette phase du processus évolutif de l'existence car souvent, l'être passe à côté de ce moment privilégié qui peut l'aider à se renouveler et à faire le plein d'énergie et de motivation. Plusieurs des femmes que j'ai rencontrées éprouvaient quelques réticences à exprimer leurs rêves. Certaines semblaient persuadées qu'il ne leur arrivait jamais de rêver et puis soudain, elles venaient de se remémorer un rêve qui avait trop longtemps, été remisé dans le tiroir des oubliettes. Alors, leur physionomie changeait, elles devenaient rayonnantes, elles s'illuminaient d'une petite étincelle qui leur redonnait vie, un feu intérieur renaissait des cendres et venait maintenant éclairer leurs

quotidiens.

Nos voix « raisonnables » seront enfin mises à contribution pour mieux vivre **l'été**. Partant du bilan introspectif hivernal visant à une meilleure connaissance de soi et passant ensuite, par le souffle vivifiant de nos rêves et de nos désirs printanniers, nous voilà prêtes à nous organiser, fixer nos objectifs, établir clairement les priorités et dresser un plan d'action afin de mieux nous engager dans le feu de l'action que propose la période de **l'été**. Nous devons donc agir et veiller à la moisson qui lentement mais sûrement, lève et mûrit, chaque jour, passer à l'action. Notre corps et nos énergies physiques sont enfin mis à contribution de façon concrète. Le temps de se reposer ou de se poser des questions est passé...Le temps est maintenant venu de bouger, de se concentrer à la tâche à accomplir. Nous sommes déterminés, confiants et avançons d'un bon pas, vers la réalisation de nos objectifs.

Et enfin, **l'automne**, saison de la récolte. Saison d'abondance où nous devons et pouvons être reconnaissantes de tout ce que la vie nous offre. Il s'agit de savoir apprécier tout ce que nous avons d'abord reçu intérieurement autant que ce que nous recevons maintenant de l'extérieur car, si nous récoltons de tels fruits, c'est aussi grâce à notre persévérance, à notre patience et à notre détermination au travail. Nous pouvons désormais rayonner de toutes les couleurs dont nous sommes faites. Ce faisant, il convient de changer cette mentalité qui impose de ne jamais reconnaître et vanter nos mérites, car elle est la négation même de la vie et qu'il est sain et légitime de ressentir de la satisfaction et de la fierté devant l'oeuvre accomplie. Nous avons parfaitement le droit d'être fières de ce que nous sommes, de ce que nous avons fait et aussi de l'exprimer. Il n'est pas toujours nécessaire de le crier haut et fort, mais à tout le moins, il importe de le reconnaître par la joie intérieure que cela procure et en le notant dans notre journal, en le disant à nos proches et en étant intimement convaincues que cela est juste et bon. Il y a en cela une façon toute simple et naturelle de respecter nos cycles de vie et la valeur de l'enchaînement des saisons qui marquent les étapes constructives de notre devenir. Chacune des saisons nous invite à faire un travail important sur nous et cela demande un effort et une présence de tous les instants. Je vous

propose d'aller fouiller dans les archives de vos quatre (4) saisons et d'écouter ce qu'elles vous inspirent de bon et de beau: images, goûts, mots et parfums. À l'issue d'un tel exercice, il ne fait nul doute que tout ce qui sera remonté à l'attention de votre plan conscient vous fera vivre de meilleures prochaines saisons.

Au terme de cette recherche, j'aurai acquis la ferme conviction de l'importance de bien vivre chaque instant, tout en respectant les impératifs cycliques de la nature humaine et de la nature tout court. Ce constat m'interpelle à poursuivre mon voyage d'une façon plus sereine puisque je sais maintenant que mon imaginaire créateur m'accompagnera partout, peu importe la saison que j'aurai à vivre et à intégrer au fil de mon cheminement personnel. À moi de lui permettre de s'exprimer par toutes ses parcelles de lumière, pour un devenir-femme rayonnant.

BIBLIOGRAPHIE

- ABELS, Christine, « L'accompagnement de l'enfant placé dans son travail d'histoire de vie », chapitre 2 dans PINEAU, Gaston, ed., *Accompagnements et histoires de vie*, L'Harmattan, 1998, 303 p.
- BACHELARD, Gaston, *Dormeurs éveillés*, Conférence à la Sorbonne, 1954, Document INA, (Institut National de l'audio-visuel). France Culture , Radio Archives, 27 avril 1994.
- BACHELARD, Gaston, *La poétique de la rêverie*, Paris : P.U.F., 1989, 183 p.
- BARBIER, René, *L'approche transversale : l'écoute sensible en sciences humaines*, Paris : Anthropos, 1997, 342 p.
- BARBIER, René, *La recherche Action*, Paris : Anthropos, 1996, 112 p.
- BORELLA, Jean, *La crise du symbolisme religieux*, Lausanne, L'Âge d'Homme, 1990, 381 p.
- BORELLA, Jean, *Le mystère du signe*, Paris, Maisonneuve et Larose, 1989, 270 p.
- BOURASSA, B., Serre, F.D., *Apprendre de son expérience*, Ste-Foy : P. UQ., 1999 181 p., chap.4 : p.47-56- 99-111.
- CAYA, R., MONTCALM, H., *Le principe du phénix*, St-Léonard : Éditions du Roseau, 1994, 347 p.
- COLES, Danielle, « Histoire d'une collaboration réussie : d'un récit de vie...à un mémoire... et à une publication », Chapitre 6 dans PINEAU, Gaston, ed., *Accompagnements et histoires de vie*, L'Harmattan, 1998, 303 p.
- CRAIG, Peter Erick, « La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche ». Traduction du chapitre consacré à la méthodologie, tiré de la thèse doctorale de l'auteur intitulé *The Heart Of The Teacher A Heuristic Study Of The Inner World Of Teaching*, Boston University Graduate School Of Education, 1978, traduit par A. Hamein 1988.

- DARMON (Jacques) *Les infortunes de la pensée magique*, Paris : Éditions du Seuil, 2002, 270 p., ISBN : 2-02-054239-0.
- DE PERRETTI, André, « Gamme de saison », *Les Amis de Sèvres*, no 123, septembre 1986, pp.78-85.
- ERIKSSON (Véronique), « Accompagnement en groupe vers la reconnaissance d'acquis », chapitre 4 dans PINEAU, Gaston, ed., *Accompagnements et histoires de vie*, L'Harmattan, 1998, 303 p.
- FREEMAN, John, « Introduction » Introduction dans JUNG, Carl Gustav, ed., *L'homme et ses symboles*, Robert Lafont, 1982, 320 p.
- GALVANI, Pascal, « Biographie et formation spirituelle amérindiennes », chapitre 14 dans PINEAU, Gaston, ed., *Accompagnements et histoires de vie*, L'Harmattan, 1998, 303 p.
- GALVANI, Pascal, *Krishnamuti et l'âme amérindienne, vision pénétrante et imaginaire*, Communication au Symposium, Krisnamurti et l'Éducation au XX^e siècle. Université Paris 8.
- GALVANI, Pascal, *Quête de sens et formation, anthropologie du blason et de l'autoformation*, Montréal : L'Harmattan, 1997, 229 p.
- GOSSELIN, Michelle, *Le récit d'un parcours en zigzag*, Revue de l'association de la recherche qualitative, vol. 11, automne 1994, p.40-49, ISSN : 1195-8383.
- HURTEAU, Frédérik, *Le Centre de psychologie transpersonnelle du Québec*, accédé en novembre 2006 au www.psychologietranspersonnelle.com.
- JEAN, Georges, *Pour une pédagogie de l'imaginaire*, Paris : Casterman, 1991, 133 p.
- JEAN, Georges, *Bachelard l'enfance et la pédagogie*, Éditions du scarabée, C. 1983.
- JOSSO, Marie-Christine, *Cheminer vers soi*, Lausanne : L'âge d'Homme, 1991, 447 p.
- JOSSO, Marie-Christine, *Expériences de vie et formation*, 2002. CDR.
- JUNG, Carl Gustav, *L'homme et ses symboles*, Paris : Robert Laffont, 1982, 320 p.

- LEVESQUE, Andrée, *Ce qui a fait la différence*, Revue du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec, vol. 11, été 1994, p.35-35, ISSN : 1992-3520.
- MILES, M.B. et Huberman, A.M., *Analyse des données qualitatives*, Traduction de la deuxième édition américaine par Martine Hlady Rispal et Jean-Jacques Bonniol, Éditions De Boeck, 2003.
- MOUSTAKAS, Clark, « La recherche heuristique », Chapitre 11 dans BUGENTHAL, J.F.R. *Psychologie et libération de l'homme*, Verviers : Gérard et co., 444 p. 1973: p.131-141.
- PARÉ, André, *Le Journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*, Les Presses de l'Université Laval, 2003, 84 p.
- PINEAU, Gaston, ed., *Accompagnements et histoires de vie*, L'Harmattan, 1998, 303 p.
- PINKOLA ESTÉS, Clarissa, *Femmes qui courent avec les loups, histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage*, Éditions Grasset & Fasquelle, 1996, 731 p.
- POLANYI, M. *Personal knowledge : Toward a post-critical philosophy*. New York : Harper Torchbooks 1964.
- ROGERS, Carl, BARBIER, René, *Perspectives critiques sur l'éducation, entretien avec Brigitte Ramont*, Université Paris 8, CRISE-LEC, novembre 2001.
- SHIERSE LEONARD, Linda, *Rebelles, de mère en fille, aux sources de l'hystérie féminine*, Montréal : Le Jour, éditeur, 1994, 375 p., ISBN : 2-8904-45616-X.
- VON FRANZ, Marie-Louise, « Le processus de l'individuation », Chapitre 3 dans JUNG, Carl Gustav, ed., *L'homme et ses symboles*, Robert Lafont, 1982, 320 p.
- VON FRANZ, Marie-Louise, *La femme dans les contes de fées*, Éditions du Dauphin, 2003, 311 p.

ANNEXES

Annexe 1

**Documents remis à mes collègues pour présenter ma démarche
de recherche**

La présentation de mon projet

Extraits de vie en bribes de chansons

Juin 1978 : Chanson pour la création collective lors de la manifestation socioculturelle

Pop-24 va raconter une histoire pour vous informer, les enfants sont en sécurité car Pop-24 est arrivé.

1992 : Extraits de la chanson accompagnant le monologue sur la violence conjugale

Trop de jours et aussi trop de nuits... la violence a fait partie de ma vie... accrochée à mes rêves d'enfant... l'homme de ma vie pourtant, n'était pas le prince charmant

Fais attention, je ne subirai plus des frustrations ; fais attention, je pourrais m'en aller pour de bon

1993-95 : TOTONOME. Extraits des deux (2) chansons accompagnant le monologue pour la prévention en santé mentale (une trentaine de représentations)

Qu'est-ce qui m'arrive? Je dois rêver ça ne se peut pas. Je ne me comprends plus, je peux rien face à cela. M'en va devenir folle, ça s'est sûr et certain... et puis le bonheur ne sera pas pour demain... je voulais trop repeindre ma vie en rose... enlever le gris, le noir sur toute chose... me refaire l'intérieur... chasser mes bleus... devenir parfaite... pas juste un jour sur deux... Ma vie prend le bord tous les jours de la semaine. Je fais des efforts avec ceux que j'aime mais je me sens tout à coup trop fatiguée pour me relever et recommencer. Qu'est-ce que je peux bien faire de mon problème? Toujours ben pas pour partir la sirène... m'en va venir folle pis là je vais y goûter parce que la peur est en train de m'étouffer...

Y'en a qui croit que quand ça va pas... Quand t'as le cœur gros ou tu t'sens nono... faut pas en parler, tu serais étiqueté : délinquant, arriéré, complètement pété.

Reste pas seul, reste pas seul, écoute ce que je te dis. Reste pas seul, reste pas seul, va voir un ami. Que ce soit moi, que ce soit lui ou encore un psy... peu importe c'est qui quand on sent compris.

1993 : LA CHANTEUSE PMD. Chanson pour présenter l'organisme en défense des droits en santé mentale pour lequel je travaille

J'ai pas demandé à venir au monde, je voudrais seulement qu'on me fiche la paix
 J'sais ben que je fais pas comme tout le monde
 J'ai quand même le droit d'être aimée, le droit d'être respectée
 J'ai le droit d'avoir de bons services même quand je ne tiens plus debout sur mes pattes
 Arrêter de me sous-estimer. Je veux savoir ce qui va m'arriver vous vous devez de m'informer
 Confidentielle est mon histoire, même quand j'ai des trous de mémoire
 Mais quand le psy a dévoilé au dépanneur de mon quartier que j'étais une de ses protégées
 « là, je me sentais vraiment brimée »
 Un jour, vous verrez la chanteuse PMD s'faire respecter et enfin se retrouver au soleil

1994 : J'AI BESOIN. Chanson utilisée pour aller demander du financement

J'ai besoin pour vivre sur terre de ressources communautaires
 et des gens pour m'écouter, un endroit où aller peu importe l'heure qu'il est
 C'est comme cela que je veux être aidée
 Yéyéyé wo ooo.....
 Yéyéyé, je ne veux pas être chronométrée
 J'ai besoin pour vivre de me sentir respectée
 On me traite de capotée, j'fite pas dans la société mais je le droit de rêver
 C'est pas facile quant t'es jugée
 Yéyéyé wo ooo...
 Yé yé yé, je ne veux pas être étiquetée

1997 : Danielle Andrée. Chanson pour me présenter dans le cadre d'un cours

Amqui dans la Vallée, elle était venue au monde pour crier
 Il faut qu'on chante
 Danielle Andrée, la compliquée avait quatre frères et sœurs pour partager une calme enfance
 Pour un enfant qui n'en peut plus, d'une vie tranquille comme y s'en fait plus,
 Il faut qu'elle chante
 Je suis d'originalité expressive, je pense que toute ma vie ne peut s'arrêter
 Tant que mon envie de tout goûter fait que j'avance
 Théâtre, chansons sont mes passions
 Enfants, bonheur : mes ambitions
 Drôle de mélange
 Elle a joué dans quelques pièces
 Elle a écrit de monologues pour qu'on l'entende

Pour elle sa vie, c'est sa folie
 Communiquer, réinventer, se faire confiance
 Dans un monde comme aujourd'hui
 Où puise-t-elle toute son énergie? Son espérance...

1997 : Arthur. Chanson pour la création collective « Annie fête ses dix ans au pays des marionnettes »

Arthur, il s'appelle Arthur
 Pis, y'a la vie dure
 C'est un bonhomme pas comme les autres
 Il vit dans rue, c'est pas de sa faute
 Y'a tout essayer, y'a rien que là qui a pu se retrouver
 Arthur, il s'appelle Arthur
 Pis, c'est mon ami
 Avec lui, je suis vraiment Annie
 J'ai pas besoin de caricature
 On chante, on danse, on rit
 C'est comme cela que j'ai envie de la vie
 Mes parents ne comprennent pas
 Que la course, je ne suis pas faite pour ça
 J'ai ben besoin de m'évader
 Moi de les voir aussi stressés
 J'ai pas le goût de m'embarquer avec eux dans société
 Mais Arthur, croyez-moi c'est sûr
 Il ne me demande pas de changer
 Y m'permet juste de m'exprimer
 Alors je continue grâce à l'amitié
 Tous mes rêves, c'est le passeport pour l'aventure.....

Été 1998 : Chanson pour Célestine et sa tournée dans les terrains de jeux

Dans une légende métissienne
 Avant que vos grands-parents ne viennent
 Je vivais moi belle orpheline
 J'avais choisi à mes quinze ans d'aimer la terre de mes parents
 Celle de la région de La Mitis
 Je parcourais tous les villages, apprivoisant tous les visages pour les bercer dans mes chansons. On m'appelait ou ou ou ou ou ou ou... Célestine
 Je ne voulais pas comme nos aïeules
 Pendre mari, tablier blanc
 Pour moi, cela ne serait pas assez suffisant
 Je voulais adopter en moi toutes les familles de La Mitis

Avec leurs chagrins, leurs sourires, avec en main leur courage de bâtir, serait pour moi ma joie de vivre. On m'appelait ou ou ou ou ou ou ou ... Célestine

*Moi, je suis Danielle Andrée faite de volonté....de douceur; une extravertie...
une solitaire; une grande dame...une petite fille; la force d'une chute...
la légèreté de la plume; je suis folie...je suis sagesse; je suis femme...je suis homme;
je suis un être humain fait de tout ces paradoxes à la recherche d'une
question-recherche que me portera, qui m'accompagnera pour les trois prochaines années*

Table des matières

Itinéraire d'un rêve personnel dans une réalité sociale

Première partie

Pour qui ?... (pertinence personnelle)
 Pourquoi ?... (pertinence sociale)
 Comment ?... (méthodologie)
 Où ?... (terrain de recherche)

Deuxième partie Le Je en pièces détachées

Hommage aux racines et au sacré
 Hommage à la féminité et au monde des sens
 Hommage aux rêves et à la créativité
 Hommage à l'action et à la réappropriation du pouvoir

Troisième partie Le Nous en pièces détachées

Explorons avec Célestine

SPIRITUEL Ma soif d'absolu... mon engagement
 L'histoire des femmes au Québec... mes inspirations
 Mon village, mon quartier, ma famille... ma réalité
 Mon histoire de vie... mes racines *Je suis TERRE*

Explorons avec Emma

CORPOREL Le monde féminin... une différence
 Moi et l'autre... mon miroir
 Mon corps, mon cycle, mon rythme... ma cadence
 Journal régal... à l'écoute de mes cinq sens *Je suis EAU*

Explorons avec Amandine

ÉMOTIONNEL Mes rêves... mes trésors
 Ma créativité... l'expression de ma vie
 Mes émotions... un monde à apprivoiser
 Mon blason... ma création *Je suis AIR*

Explorons avec Amanda

RATIONNEL Se connaître et se reconnaître... l'entraide et le co-accompagnement
 La théorie de l'action... pour du changement
 Mon métier intime... ma mission
 Notre rêve... devient... réalité *Je suis FEU*

Quatrième partie

Pour avoir osé explorer notre monde intérieur

Annexe 2

Conférences, témoignages et autres

Conférences, témoignages et autres

- 1978 Jouer les rôles d'un africain, d'un amérindien et d'un père mexicain, dans la pièce de Ben-Hur, de Jean Barbeau.
- 1979 Jouer les rôles d'un sacristain, d'un évêque dans la pièce « Les derniers travaux de Jean Baptiste à Catherine » de Michèle Lalonde.
- 1979 Participation à la manifestation socio-culturelle avec la création collective.
« Pop-24 ». Thème : La loi 24 pour la protection de l'enfant.
- 1980 Jouer les rôles de deux (2) commères dans la pièce « En pièces détachées », de Michel Tremblay .
- 1991 **Amanda** et les sans-emplois : un simple petit texte écrit pour une conférence de presse pour les sans-emplois pour le Carrefour jeunesse-emploi.

Amanda et la violence conjugale. Journée « Brisons nos chaînes » pour le Centre des Femmes de la Vallée.
- 1992 Présentation d'**Amanda** dans le cadre d'une journée contre la violence.
- 1993 Participation d'**Amanda** pour un spectacle bénéfice pour les personnes handicapées de la Vallée.
- 1992 Témoignage dans le cadre d'un cours prénatal. Partager l'expérience de mes quatre (4) accouchements.
- 1992 Témoignage dans le cadre d'ateliers d'intégration au travail sur mon expérience comme bénéficiaire d'aide sociale et comment j'ai su modifier ma vision de la situation afin de ne pas me laisser atteindre par les préjugés.
- 1990 Dans le cadre de mon implication en santé mentale, je fais une trentaine de représentations avec le spectacle « TOTONOME .»
- 1995 pour demander du financement à la Régie et une autre pour présenter PLAIDD, l'organisme en défense des droits pour lequel je travaille. Je participe au spectacle FOLITUDE DANS LA FOULE présenté au Métropolis à Montréal devant 500 personnes. À l'occasion, je chante lors d'assemblées générales et d'événements spéciaux.

- 1993 Formation d'une fin de semaine avec l'organisme MISE AU JEU MTL sur le théâtre-forum (théâtre de l'opprimé) avec Angèle Séguin.
- 1995 Atelier d'expression créative avec le Centre Québécois de recherche et de formation en éducation transpersonnelle.
- 1995 Ateliers de théâtre « Le jeu des masques » avec Véronique O'Leary.
- 1996 J'écris une chanson pour me présenter dans le cadre d'un cours en didactique des arts.
- 1997 Atelier d'écriture de poésie (début d'un recueil). Bons commentaires, facilité pour tous les exercices. Une invitation à continuer.
- 1997 Cours « projet de sculpture. » Réalisation d'un nid. Difficulté avec la technique,. Ce n'est pas mon médium mais mon projet de nid est intéressant.
- 1997 Présentation lors d'une remise de bourses d'études dont je suis une récipiendaire de l'Association des femmes d'affaires du Québec. Je le retravaille et je l'intitule « **Amanda** et la victoire sur la violence. » Deux cents femmes d'affaires assistent. Accueil très très chaleureux.
- 1998 Participation à la création collective « Annie fête ses dix ans au pays des marionnettes », dans le cadre du cours didactique spécial des arts. Je propose le concept, j'écris la première version, j'écris une chanson et je joue le rôle d'Annie. Thèmes : le conformisme, le respect des différences, l'importance du rêve pour mieux vivre notre réalité. (Idée très intéressante comme animation créatrice avec des petits groupes : création des marionnettes, réécrire l'histoire, faire parler des rêves).
- 1998 Conférence avec **AMANDA** à l'UQAR dans le cadre d'un cours de psycho-socio donnée par Marie Beaulieu.
- Été 98 Création de **Célestine** afin de faire une tournée dans les terrains de jeux de La Mitis pour faire connaître La Maison des Familles. Célestine leur fait connaître l'histoire de leur village et veut vérifier le sentiment d'appartenance.
- 1998 Participation de **CÉLESTINE** durant mon stage dans une classe de 5^{ème} année afin de susciter la lecture à voix haute, petite mise en scène pour inspirer les enfants à lire plus fort.
- 1999 Participation de **Célestine** au Salon du livre de Mont-Joli. Elle anime un atelier sur le Patrimoine familial.

- 2002 Participation d'**AMANDA** à une soirée des talents de la psycho-socio de l'UQAR.
- 2003 Présentation de mon projet de recherche dans le cadre de la maîtrise. Je le fais avec des bribes de chansons que j'ai utilisée pour intervenir depuis 1978.
- 2003 Tournée de mes quatre (4) personnages; **Amanda - Célestine – Amandine - Emma** dans les municipalités de la région de La Métis pour présenter l'organisme Femmes en action, et pour connaître la réalité des femmes de La Mitis.
- 2003 Trois (3) animations avec **Amandine et Célestine** pour un groupe d'adultes ayant une déficience intellectuelle. Elles avaient comme mandat de leur donner une occasion de s'exprimer, parler de leurs émotions, de dire comment elles vont en plus de donner un temps de chanter et faire un peu de musique. Ce qui est intéressant avec les personnes, c'est que lorsqu'on fait plusieurs représentations, ils nous reconnaissent et si mon animation a toujours le même rythme, ils ont hâte... d'où l'importance de la routine.
- 2004 Tournée des quatre (4) personnage **Amanda – Célestine – Amandine - Emma** dans les municipalités de La Mitis afin d'alimenter la réflexion des femmes sur leur implication sociale « entre le rêve et la réalité sociale. »
- 2004 Participation à une activité avec **Amanda – Célestine – Amandine - Emma** pour la journée des femmes.
- 2004 Participation à un spectacle FEMMES avec mes quatre (4) personnages **AMANDA – Célestine – Amandine - Emma**.
- 2004 Conférence avec mes quatre (4) personnages **AMANDA – Célestine – Amandine - Emma** dans le cadre d'un cours en animation.
- 2005 Animation avec **Amandine et Emma** dans le cadre d'un dîner pour le collectif « femmes » du groupe COMSEP.

Annexe 3

Outils réalisés durant la recherche

Outil de référence pour la préparation des rencontres

Terre **Activité de prise de contact**

- Activité de centration (méditation, écriture, relaxation...)
- Un comment ça va et la présentation de la journée

Objectifs : se déposer et favoriser notre présence aux activités de la journée, faciliter le déroulement de la journée, s'enraciner dans la démarche.

Se créer des racines, un sentiment d'appartenance

Moyens : journal de bord, évaluation des journées par écrit, création d'objet

Eau **Activité pour l'expression**

- Un comment je me sens - Mes intuitions... des pistes importantes
- Découvrir le plaisir des sens - À l'écoute de mon corps (cycle, rythme)

Objectifs : reconnaître le monde des sens et des émotions afin de respecter son cycle, son corps... se faire confiance à soi et à son intuition...

Moyens : journal de bord, le partage, activité d'écriture, de danse, visualisation, méditation, remue-ménages

Air **Activité de rêve et de créativité**

- Explorer les différents médiums (poésie, collage, danse, dessin, ...)
- Explorer nos rêves, les exprimer, les partager

Objectifs : découvrir différentes façons de s'exprimer afin de mieux se connaître. Légitimer le rêve parce que dans ce monde d'images et de solitude, émergera une idée dont plusieurs pourront profiter

Moyens : ateliers d'expression, le conte, le village imaginaire, remue-ménages, partage

Feu **Activité de travail**

- Théorie et références (sur le thème de la journée)
- Explorer différentes pistes d'actions... se donner des objectifs
- Analyser les résultats de nos actions et modifier afin d'atteindre nos objectifs

Objectifs : apprendre à se connaître par l'analyse de nos actions posées et reconnaître nos enjeux

Moyens: exposés, échanges, exercices, journal de bord

Définir mon projet professionnel

Objectif général :

Permettre à des femmes de prendre conscience de leur position face au marché du travail et de se doter d'un plan d'action à court, à moyen et à long termes pour un retour sur le marché du travail.

Première rencontre

Faisons connaissance

Hiver

Objectif :

- Être davantage capable de répondre à la question, qui je suis.
- Prendre le temps de faire un bilan de sa situation, de qui elle est comme femme (ses aptitudes, adjectifs, responsabilités familiales, sa perception de l'emploi, test RIASEC).

1. Accueil : on se présente

Présentation du projet

Régler l'horaire et disponibilités de chacune

2. Le journal... un outil indispensable.

3. Une pause pour se recentrer

Déposer à la porte nos soucis et être le plus possible dans notre moment présent.
Ensuite répondre aux questions suivantes :

Où est-ce que j'aimerais être rendue à la fin de ces quatre jours ?

Comment vais-je m'y prendre pour y arriver ? et Que pourrais-je faire pour que cela ne marche pas ? (l'auto-saboteur en nous).

4. Engagement et contrat de solidarité : écrire dans son journal, un engagement vis-à-vis soi. Ensuite sur une grande feuille déposée sur la table, écrire avec des crayons de couleur, nos attentes vis-à-vis le groupe. Coller ce contrat de solidarité.

5. Le monde du travail

- C'est quoi pour vous le monde du travail ?

- Taux d'efficacité
- Les adjectifs
- Les retombées du travail
- Le c.v. et la carte de présentation avec Laureine

6. Un projet commun / une activité commune

Penser à une activité que l'on pourrait réaliser toute ensemble.

7. Évaluation de la journée

Écrire dans son journal comment nous avons aimé la journée et le partager

8. Pour la semaine prochaine

Écrire son journal et faire l'exercice sur les responsabilités familiales.

Deuxième rencontre

Rêvons et explorons les possibles

Printemps

Objectif :

Aller fouiller dans notre imaginaire, dans nos rêves pour découvrir ce qui nous allume, ce qui nous nourrit, ce qui nous motive pour mieux orienter notre retour à l'emploi.

1. La météo

Écrire dans son journal comment je vais à partir de notions météorologiques. Nommer l'importance d'exprimer comment je vais, cela peut éviter des malaises et cela nous allège. Prévisions pour la journée. Texte (femmes au bord de la crise de nerfs).

2. Retour sur le collage

Prendre le temps d'écrire chacune pour soi ce que représente notre collage. Ensuite, à tour de rôle, exprimer ce que nous voyons, ressentons, résonnons au collage de l'autre. Donner des consignes pour que cela se fasse dans le respect de chacune et ne pas se perdre en analyse.

3. Retour sur l'exercice sur nos responsabilités familiales

4. Exercice du million

J'ai un million et j'écris comment je le dépenserais.

5. Une activité collective (suite)**6. Un conte**

Remue-méninges : un lieu ressourçant votre héroïne, trois objets que vous apporteriez en voyage, des éléments de la nature qui sont importants pour vous.

7. Le c.v. et la carte de présentation**8. La salle de documentation, le CNP et internet****9. Un idéal dans la vie**

Visualisation

10. Évaluation de la journée

Une ou des phrases qui m'ont le plus touché. Qu'est-ce qu'elles m'ont permis de comprendre ?
L'activité que j'ai le plus aimé.

11. Pour la semaine prochaine

Faire une brève recherche sur deux ou trois emplois que j'aimerais occuper et pourquoi.

Troisième rencontre***Faire un plan d'action*****Été****Objectif :**

À partir de nos rêves, définir nos objectifs à court, à moyen et à long termes et ensuite se doter d'un plan d'action.

1. Un comment ça va un peu bête

Écrire notre animal favori et trois caractéristiques qui nous le font aimer.

Nommer aussi comment on arrive.

2. Retour sur les emplois qu'on aimerait occuper

Partager nos découvertes, pouvoir s'entendre dire ce que nous aimerions faire.

3. Les obstacles à l'emploi

Reconnaître les obstacles afin de pouvoir soit les dépasser ou soit les contourner.

4. Concilier travail-famille

Ma réalité familiale c'est quoi ? Quelles actions que je peux poser pour bien concilier travail-famille ?

5. Notre réseau

Quelles personnes puis-je rejoindre afin qu'elles m'aident à atteindre mes objectifs ? Comment faire pour que mon réseau travaille pour moi ?

6. Notre blason

Quelles sont les valeurs que je porte ? Être fière de mes couleurs.

7. Notre plan d'action

Séparer une grande feuille en trois. À gauche : qui suis-je ? À droite : mes rêves, ce que je souhaite et au cœur, écrire les moyens et les actions à faire pour m'approcher de mes rêves. Un petit changement en apporte un grand.

8. Évaluation de la journée

Une ou des phrases qui m'ont le plus touché. Qu'est-ce qu'elles m'ont permis de comprendre ? L'activité que j'ai le plus aimé. Pour la prochaine rencontre : apporter une musique qui me plaît et que j'ai le goût de partager. Cinq réalisations dont je suis fière.

Quatrième rencontre

Consolider notre démarche

Automne

Objectif :

Aller fouiller dans nos souvenirs, y puiser de belles expériences pour alimenter notre confiance en nous et en notre projet.

1. Un comment ça va musical

Permettre aux femmes de parler d'elle à partir d'un autre médium, se donner des nouvelles et nous aider à couper avec l'extérieur.

2. Deux souvenirs

Dans un premier temps, écrire deux souvenirs. Ensuite, se les partager et être attentive afin de reconnaître le fil entre les deux, ou quelques choses dans laquelle nous nous reconnaissons.

3. Un arbre de vie

Permettre aux femmes d'écrire les dons qu'elles ont reçus et leurs réalisations. On donne à chacune une très grande feuille sur laquelle elles dessinent un arbre avec des racines et des feuilles. Sur les racines, elles y inscrivent leurs qualités, leurs aptitudes, leurs talents et sur les feuilles, elles y inscrivent leurs réalisations.

4. Ce que les autres en disent

Lire l'allégorie de la grenouille. Nous sommes toutes très influencées par notre entourage, notre famille et ce que les autres en disent. Susciter l'échange afin que les femmes abordent le sujet du pouvoir qu'elles donnent aux autres même à ceux qu'elles ne connaissent pas.

5. Une émission : des *femmes se racontent*

D'abord faire une introduction afin de leur dire qu'on va recevoir des personnes très importantes. Par la suite, on leur dit que c'est elles qui vont être les grandes invitées de l'émission. Tour à tour, elles présenteront leur arbre de vie sans diminuer ce qu'il contient. Lorsqu'elle a terminé, on l'applaudit très fort. Ensuite celles qui le désirent peuvent aller lui écrire un mot d'encouragement et/ou d'appréciation.

6. Ancrage d'expériences positives

Sur feuille, écrire les cinq réalisations dont je suis fière, les réécrire. Fabriquer un objet qui nous accompagnera lors de nos doutes.

7. Évaluation de la rencontre

Annexe 4

Résultats des questionnaires d'évaluation

Tournée des municipalités

Femmes en action

On a besoin de vous ... dites-nous...

| | Un peu | Beaucoup | Passionnément | À la folie |
|--|--------|----------|---------------|------------|
| <input type="checkbox"/> Avez-vous aimé la rencontre | 10 | 13 | 9 | |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous aimé l'animation | 9 | 13 | 10 | |
| <input type="checkbox"/> Ce que vous auriez aimé approfondir | | | | |
| <input type="checkbox"/> La vie de famille entre parent et enfants | | | | |
| <input type="checkbox"/> Le rêve que chacune vit | | | | |
| <input type="checkbox"/> Le besoin de travail dans La Mitis | | | | |
| <input type="checkbox"/> Un peu plus de discussion sur les sujets apportés | | | | |
| <input type="checkbox"/> Plus de discussion | | | | |
| <input type="checkbox"/> Tout | | | | |
| <input type="checkbox"/> Très belle rencontre | | | | |
| <input type="checkbox"/> En tant qu'intervenante, cela m'a apportée de nouvelles idées d'animation et d'intervention | | | | |
| <input type="checkbox"/> Merci | | | | |
| <input type="checkbox"/> Groupe de discussion sur des thématiques : le cycle de la femme entre autres | | | | |
| <input type="checkbox"/> J'ai trouvé que la rencontre a approfondi des thèmes très importants pour les femmes. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Je crois que cela amène le goût d'agir quand on parle ensemble et qu'on échange | | | | |
| <input type="checkbox"/> Les émotions | | | | |
| <input type="checkbox"/> Très bonne animation. Rythme intéressant : chants - paroles – gestes. Bon contact avec le public. Beau décor. | | | | |
| <input type="checkbox"/> Laisser le temps aux participantes de penser et d'engager la conversation | | | | |

Un peu Beaucoup Passionnément À la folie

☐ Ce qui vous a le plus dérangé

Spécifiez :

- ☐ Rien de dérangeant, mais la femme (3^e) qui dansait, ce qu'elle a dit, ç'a brassé en-dedans
- ☐ Rien. (7 fois) – c'est venu me chercher beaucoup
- ☐ Pas grand-chose, j'ai beaucoup aimé
- ☐ La déchaînée - Amanda (2 fois)
- ☐ Me faire questionner, je suis gênée
- ☐ Le manque de gens pour l'échange

- ☐ Le manque de participantes
- ☐ La réflexion que cela amène
- ☐ Pas assez de discussion
- ☐ Que c'est ma réalité que je vis. Pensais seule au monde
- ☐ Les textes de l'animation. Très bien +
- ☐ Rien ! J'ai trouvé très approprié ce qui a été présenté... et nécessaire
- ☐ La réalité

⑤ **Est-ce que cette rencontre a suscité chez vous le goût de ...**

| | Oui | Non | En réflexion |
|--|-----|-----|--------------|
| <input type="checkbox"/> Retourner aux études | 5 | 8 | 9 |
| <input type="checkbox"/> Intégrer le marché du travail | 14 | 2 | 6 |
| <input type="checkbox"/> M'impliquer davantage dans mon milieu | 14 | 4 | 9 |
| <input type="checkbox"/> Prendre plus soin de moi | 21 | 0 | 3 |
| <input type="checkbox"/> Poursuivre ma réflexion sur mon orientation professionnelle | 16 | 2 | 4 |
| <input type="checkbox"/> Demeurer à la maison | 4 | 12 | 9 |



Autre : faire quelque chose de ma vie !! pour retrouver ma fierté !

⑥ **À partir de la réflexion amorcée ici, ...**

- ☐ **Avez-vous le goût d'entreprendre une démarche personnelle pour améliorer vos conditions :**
 - Depuis des années, tout le monde me le conseille mais quand tu as été là pour tout le monde, t'as donné, c'est difficile de recevoir
 - Oui, prendre plus soin de moi (2)
 - Peut-être
 - Oui (9)
 - Oui, avec de l'aide
 - Pas tout de suite
 - Quotidiennement
 - Bien sûr ! mais comment ? Je publierai oui, je publie *MAINTENANT* !
 - J'aimerai ça
 - Dans mon cas, c'est une question de confiance et de passer par-dessus mes peurs !
 - Oui, travaillant chez nous comme secrétaire, informatique, j'applique sur des postes pour réintégrer le marché du travail
 - Oui, je suis présentement en décision pour retourner aux études ou sur le marché du travail, disons continuer, réalisation d'un rêve prochainement
 - C'est certain...
 - Oui, mais je ne sais pas lesquelles

- Je venais pour rencontrer des gens et voir ta présentation Danielle Andrée. Je suis contente de ma situation, mais cette rencontre m'a inspiré à continuer l'action !
- Rencontrer un spécialiste en toxicomanie, alcool
- Démarches pour partir mon entreprise... savoir se vendre

⇒ **Êtes-vous mieux outillée pour répondre à vos besoins :**

- Oui, penser que ça n'arrive pas seul... bouger...
- Oui (3)
- Oui, je prends du temps pour moi, je m'outille... j'ose me vendre..
- ?, en réflexion
- Oui, survol des moyens
- Oui, prends conscience que je suis une Femmes en action
- Je suis en voie d'acquisition
- Oui, parce que nous avons parlé ouvertement
- Oui, ça fait du bien parler entre nous, savoir le point de vue de l'autre
- La confiance en soi, reconnaître ses forces et exprimer ses besoins
- Oui, la réflexion que cela a amenée
- Oui, cela permet une meilleure réflexion et nous donne envie de poursuivre malgré certaines peurs
- Non, le transport : URGENT !
- Mes questionnements ne sont pas qu'à moi
- Un peu
- Oui, parce que les besoins de notre recherche sont plus appréciés
- Oui, on nous a pas trop enseigné de reconnaître nos forces, nos attitudes..

Qu'est-ce qui aurait pu être fait pour intéresser d'autres femmes à participer à notre rencontre :

- Peut-être en soirée
- Refaire la rencontre
- Journaux,
- C'est o.k. comme ça !
- ? pour l'instant
- Plus annoncé
- Gardienne en même temps que la rencontre
- Il faut en parler...profiter de nos petits réseaux.
- Appeler nos connaissances
- Pub, radio
- Chaîne téléphonique (2)
- Le message, c'est fait à la guise du choix à faire
- AFEAS local
- Rien...il suffit que les femmes intéressées viennent et participent.
- Je ne sais pas
- Plus d'information, annoncé un peu plus
- Théâtre-forum sur la problématique des femmes

Est-ce que vous connaissez des femmes à qui nos services auraient pu convenir dans votre entourage, vos amies ou vos connaissances :

- Oui (7)
- Oui, et on fait du bouche à oreille pour vendre
- Je ne pense pas
- Oui, et je vais en parler....
- Oui, c'est de les influencer à participer qui n'est pas toujours facile.
- Non (2)
- Oui, les plus jeunes
- Oui, les rejoindre pour Ste-Jeanne
- Oui, peut-être au choix de la personne
- Malheureusement, je ne connais pas encore beaucoup de Femmes en action
- Mes filles

Mont-Joli, décembre 2003

Je veux vous présenter un court résumé de mon expérience en tant qu'accompagnatrice pour la tournée « *De village en village, pour un métissage de métiers* » avec Danielle Andrée pour Femmes en action.

Premièrement, cela m'a permis de palper la réalité des femmes de La Mitis. C'est comme un terrain vierge où tout est à construire pour l'implication des femmes versus le marché du travail, de l'accomplissement personnel ou la réalisation d'un rêve personnel à chacune. J'ai remarqué que cela dépendait des villages : il y a des villages qui selon moi sont plus favorisés. Par exemple, Ste-Luce et St-Donat qui est plus proche des grands centres ; il y a certainement une influence des personnes venues de l'extérieur pour développer le côté touristique, elles en ont vu d'autres. Elles sont plus près des services de Rimouski, moins impliquées dans La Mitis. Il n'y a pas eu de participation car je crois que le besoin, se fait moins sentir dans ces milieux.

Par contre, lorsqu'on s'éloigne, on sent aussitôt une différence. C'est peut-être l'isolement, l'éloignement dans plusieurs villages. J'ai entendu souvent que les femmes s'ennuient: elles n'ont rien à faire, elles n'ont pas de racines ici ou ailleurs. Elles n'associent leur ennui pas nécessairement au milieu. Je trouve cela assez bizarre de rester dans un milieu où elles n'ont qu'à attendre ! Il faut venir d'ailleurs de La Mitis pour y voir les ressources et le potentiel et de s'y attacher.

Elles ont toutes envie d'un travail, mais elles n'ont pas toutes les possibilités : voiture, coût de transport et de garderie pour se rendre à un travail souvent très peu rémunéré, vu souvent le manque de scolarité des candidates (milieu défavorisé) et les familles nombreuses.

Elles n'ont pas besoin de diplôme pour fonder une famille. Elles vivent souvent au crochet du conjoint. Plusieurs ont exprimé vivre ou avoir vécu de la violence sous différentes formes. Ce qui n'aide pas une femme à reprendre le contrôle de sa vie et de s'épanouir à son rythme pour la réalisation de ses buts et de ses ambitions professionnelles.

N. H.

Questionnaire d'évaluation des ateliers **DÉFINIR MON PROJET PROFESSIONNEL**

Je fais présentement une recherche. en études des pratiques psychosociales. Le titre de ma recherche est « COMMENT S'ACCOMPAGNER DANS SON DEVENIR-FEMME ENTRE LE RÊVE ET LA RÉALITÉ .»

Je veux par cette recherche m'arrêter sur l'importance de l'accueil. Je suis convaincue que la qualité de l'accueil demeure déterminante pour favoriser la croissance personnelle; autant pour soi que pour l'autre que nous accompagnons.

Je crois aussi à l'importance du rêve. Le manque d'enthousiasme chez beaucoup de personnes, me préoccupe vraiment, cette incapacité à rêver. On retrouve chez eux cette pensée magique qui va tout régler alors ils restent là à attendre tandis que le rêve, la capacité à s'émerveiller entraîne l'action, l'action apporte la réalisation, l'estime de soi et le sentiment d'être vivant. J'aimerais tant par cette recherche favoriser l'émergence de ces beaux rêves endormis.

Je voulais aussi par cette démarche honorer l'essence féminine. C'est une richesse que nous portons tous et toutes mais que l'on bafoue bien souvent. Ma réalité de femme, la réalité des femmes que j'accompagne m'invitent à privilégier cet espace comme terrain de recherche afin de clarifier ces questions que je porte.

Quels accompagnements dans mon histoire de vie ont été source de croissance? De quoi étaient-ils fait? Comment je me suis accompagnée lorsque je traversais des moments difficiles? De quoi étaient fait ces accompagnements? Comment je suis devenue accompagnatrice?

J'aimerais savoir aujourd'hui comment je suis comme accompagnatrice. En quoi ma façon d'accompagner favorise-t-elle chez l'autre plus d'autonomie dans son propre accompagnement?. L'utilisation de l'imaginaire dans ma démarche d'accompagnement outille-t-il l'autre dans son propre accompagnement?

Mon objectif est que cette recherche me permette de découvrir comment on peut accompagner l'autre afin qu'il puisse s'accompagner soi-même durant ces tête-à-tête avec soi pas toujours facile à vivre. Je souhaite que cette recherche fasse de moi une femme plus unifiée, une accompagnatrice plus consciente de sa démarche et que ma quête soit nourrissante pour tous ceux et celles qui s'accompagnent et qui accompagnent. *Imaginer demain si nous prenions le temps de se donner la main...*

J'ai besoin de vous afin d'alimenter cette recherche. Donc je vous demande de compléter ce questionnaire en toute franchise. Il n'y a pas de bonnes et mauvaises réponses, il y a celles que vous portez et c'est celles dont j'ai besoin pour aller plus loin dans ma recherche. Merci de votre collaboration.

Les ateliers

DÉFINIR MON PROJET PROFESSIONNEL

Objectif général : permettre à des femmes de prendre conscience de leur position face au marché du travail et de se doter d'un plan d'action à court, à moyen et à long terme pour retourner sur le marché du travail.

Première rencontre : **Faisons connaissance.**

Objectif : Après cette rencontre, être davantage capable de répondre à la question, qui je suis? Prendre le temps de faire un bilan de sa situation, de qui elle est comme femme (ses aptitudes, ses forces, les responsabilités familiales, c.v. et carte de présentation, sa perception de l'emploi, le test RIASEC).

Deuxième rencontre : **Rêvons et explorons les possibles.**

Objectif : Aller fouiller dans notre imaginaire, dans nos rêves pour découvrir ce qui nous allume, ce qui nous nourrit, ce qui nous motive pour mieux orienter notre retour à l'emploi.

Troisième rencontre : **Faire un plan d'action**

Objectif : À partir de nos rêves et de notre réalité, définir nos objectifs à court, à moyen et à long terme et ensuite se doter d'un plan d'action.

Quatrième rencontre : **Consolider notre démarche**

Objectif : Aller fouiller dans nos souvenirs, y puiser de belles expériences pour alimenter notre confiance en nous et en notre projet.

Pour vous, jusqu'où les objectifs ont-ils été atteints? À quel degré? Expliquer.

Groupe du mois de décembre :

Femme A : ---

Femme B : *Je sais plus quelle genre d'entreprise que je veux.*

Groupe du mois d'avril :

Femme C : *Il est certain que les objectifs de base ont été atteints. En quatre jours, beaucoup de choses peut ressortir de nous malgré le peu de temps que chaque objectif. On ne peut aller au plus profond en groupe. Mais je crois qu'effectivement en quatre semaines, on peut faire le tour de la question avec soi-même.*

Femmes D et E : n'ont pas répondu

Femme F : *Les objectifs m'apparaissent trop élevés dans le temps alloué pour y parvenir. Ceci dit, on a l'impression d'avoir réalisé une « nouvelle » face à nous-mêmes. Cela n'est pas négligeable. Par contre, la méthode employée peut sûrement être porteuse de la réalisation des objectifs visés. Soudain, tout m'a apparu tellement vaste. Permettre de se donner du temps pour comprendre qui l'on est sans nos rôles pour se remarier avec nous-mêmes pour mieux décider de ce que l'on peut et veut assumer, un mois, disons quatre jours?*

Femme G : Mon objectif a été atteint surtout au niveau de la confiance et de l'estime de moi. Car maintenant, je sais que je suis capable d'accomplir beaucoup de choses.

Groupe Reines des prés

Femme H : *Oui jusqu'au point où je fais des découvertes sur moi-même et je me suis surtout aperçue de tout ce que j'avais mis de côté par rapport à mes rêves, mes sens et mes émotions.*

Femme I : *pas répondu*

Moi-même J : *Pour moi, j'ai pu réaliser que je n'étais pas prête pour une entreprise. Non, l'objectif n'a pas été atteint mais personnellement, j'ai atteint certains objectifs. Cela m'a permis de réfléchir sur mon projet professionnel.*

1. *Sentiment d'appartenance : non. Trop d'inquiétudes. Un bel espace d'échanges. On voulait mais nos difficultés de s'abandonner....difficulté à vivre un sentiment d'appartenance Un...aux femmes, au monde féminin....*
2. *Oui, cette démarche m'a permise de réaliser une fois de plus l'importance de respecter son cycle. Lorsque je me faisais confiance, ma participation était meilleure. Si j'essayais d'embarquer dans mon rôle.....*
3. *Le conte. Le collage, le million....tous m'ont aidé à mieux connaître : l'idée de l'entreprise a été trouvée mais pas la suite... oui, cela a été atteint, nos rêves mais....*
4. *Pas atteint. Ni de projet personnel! Actions.....*

J'ai compris que par cette démarche que l'idée de l'entreprise était un très beau rêve qui m'avait permis d'avancer, qui a nourri d'autre monde et moi aussi mais qui n'est pas conciliable avec ma réalité de femme.

Le positif, c'est que nous avons osé, que j'ai osé me mettre dans une situation de vulnérabilité. Si j'avais été plus convaincue... Inspirer les autres mais j'ai aussi risquer de perdre la face.

Oui, reconnaître, le monde des sens....Légitimer le rêve mais.....la réalité

Au début des ateliers, vous aviez vous aussi des objectifs personnels. J'aimerais savoir ici si la démarche vous a permis de les atteindre. À quel degré? Expliquer.

Femme A : --

Femme B : *Je sais plus ce que je veux et le faire accepter par les autres.*

Femme C : *Je dirais que je savais quand même assez dans la vie mais ça m'a permis de découvrir un autre côté de moi qui m'a fait du bien*

Femme E : *Oui, je suis capable de sortir de la maison et penser à autre chose qu'aux enfants et que je peux me permettre d'aller travailler aussitôt que j'ai la chance (ou retourner aux études).*

Femme F : *Revoir les objectifs et possibilités vis-à-vis de moi-même et le marché du travail. Le seul objectif fut de reprendre une vision plus positive du marché du travail. Cela m'apparaît plus souhaitable et réalisable qu'il y a un mois. J'attendais un mieux-être et c'est atteint.*

Femme G : *Au début des ateliers, je ne savais pas à quoi m'attendre. J'étais dans l'inconnu . Mais tout ça m'a permis de pouvoir m'exprimer davantage, chose que je n'arrivais pas à faire avant les ateliers.*

Femme H : *Le besoin de communiquer, de savoir que je n'étais pas seule à vivre les mêmes choses, avoir les mêmes besoins.*

Femme J : *Une entreprise, NON. Clarifier cette possibilité, OUI, cela m'a permis de réaliser que je n'étais pas prête et que ce n'était pas mon chemin.. Clarifier mon métier intime. Je me bats encore entre mon rêve et ma réalité. Le théâtre d'intervention, une entreprise commune, c'est le rêve mais...la réalité, ma réalité m'informe qu'ils ne sont pas réalisables et pas nécessairement positifs pour moi. Mon objectif de recherche et dire que le rêve peut nous apporter ou nous permettre de créer – de concrétiser un projet-*



1572, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli (Québec) G5H 2W2

Téléphone : (418) 775-1678 poste : 209 - Télécopieur : (418) 775-1704

On a besoin de vous ... Dites-nous...

Répondu par les femmes A à G inclusivement

| | Un peu | Moyen | Beaucoup | Suggestion |
|---|--------|-------|----------|------------|
| ① Avez-vous aimé les rencontres | | | ~7 | |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous aimé l'animation | | | ~7 | |
| <input type="checkbox"/> Avez-vous aimé le contenu des ateliers | | | ~7 | |
| ④ Est-ce que la fréquence de nos rencontres vous convenait | | ~1 | ~6 | |
| <input type="checkbox"/> Le lieu de rencontre | 1 | | ~6 | |
| ⑥ Le nombre de personnes | | | ~7 | |
| <input type="checkbox"/> La rencontre d'une journée complète vous convenait | | | ~7 | |

Sinon, combien de rencontres auraient été idéales et la fréquence

½ journée 1 fois par semaine - pour ___ semaines

½ journée 2 fois par semaine - pour 8 semaines

Autres suggestions

2 journée(s) par semaine

5 journée(s) par semaine

___ journée(s) par ___ semaines

☐ Ce que vous auriez aimé approfondir

Cela nous aide à comprendre qu'il n'y a pas que nous dans cette situation

Développer un côté professionnel

Je ne sais pas. Le contenu était complet

Rien

La différence et les ressemblances de chacune

Pour moi, le contenu était complet

☐ Ce qui vous a le plus dérangée (moins aimé)

Spécifiez :

Rien (4)

Le manque de participation (absence)

Aller dans le passé

| | Un peu | Moyen | Beaucoup | Suggestion |
|--|--------|-------|----------|------------|
| <input type="checkbox"/> Les rencontres ont-elles répondu à vos attentes | | | | 7 |

Est-ce que ces rencontres m'ont permis de reconnaître

| | Oui | Non | En réflexion |
|--|-----|-----|--------------|
| <input type="checkbox"/> mon projet professionnel | 5 | | 2 |
| <input type="checkbox"/> ma position face au marché du travail | 4 | | 3 |
| <input type="checkbox"/> mon implication dans mon milieu communautaire | 3 | | 4 |
| <input type="checkbox"/> la femme que je suis (potentiel) | 6 | | 1 |

J'ai posé la question différemment au groupe « Reine des prés » et il n'y a que moi qui ai répondu

Mon projet professionnel

Cela m'a apporté des réponses face à ma capacité d'animatrice, mon désir de faire du théâtre. Je ne veux pas nécessairement l'entendre. J'espérais que cela serait plus claire mais il est clair que l'entreprise, la ferme, c'était un rêve inaccessible.

Ma position face au travail

Je donne moins d'importance à ma position ??? Je veux prendre plus de place comme femme. Cela m'a permis d'avoir beaucoup moins d'attentes. J'ai pu parler de mon rapport avec l'employeur....mes attentes

Mon implication dans mon milieu communautaire

Comme mère, pour moi, c'est suffisant. Ma quête de reconnaissance dans mes implications passées.....Mes limites comme personne

La femme que je suis (potentiel)

Oui, je crois que c'est à ce niveau que j'ai avancé le plus. Mes émotions, la colère, la colère des femmes comme mère, mes responsabilités, l'oubli de soi. J'aurais aimé poursuivre cette démarche. C'était un échange respectueux ou je n'étais pas menacée sauf lorsqu'on parlait de l'entreprise. Pour moi, cela devenait la confusion.

Parmi les appels faisant appel à l'imaginaire : collage, utilisation du journal, mes deux souvenirs, exercice du million, un conte, un arbre de vie, visualisation un idéal dans la vie, fabrication d'un objet. Comment les avez-vous vécu? Au début et à la fin?

Collage

A : À comprendre ce que je suis, il y a du vrai

B : Au début, j'ai pas aimé car j'aime pas découper et ensuite le pourquoi : OUI

- C : J'ai beaucoup aimé
- D : Très intéressant, cela nous montre ce que les autres voient de nous
- E : J'ai adoré car j'ai appris beaucoup
- F : Au début : c'est un peu niais. Surprise de découvrir la joie dans une liberté enfantine
D'enfin posé un geste qui ne m'était pas permis.
- G : Voir des choses en moi que je ne pouvais pas voir avant

Journal

- A : Très bien, je l'ai vécu en n'oubliant les rejets dans mon passé
- B : Je l'ai pas commencé encore, car qu'est-ce qui est en moi, difficulté de le sortir même à mon journal
- C : Ça fait du bien quand on prend le temps d'écrire
- D : C'est un moyen de nous stimuler
- E : Je ne m'en suis pas beaucoup servi
- F : À l'aise avec cette façon de faire. Au départ utile dans le déroulement des rencontres
- G : Une façon de libérer mon esprit

Deux souvenirs

- A : Revivre mon passé
- B : C'était dur de nommer seulement 2 souvenirs, les choisir. Moi, j'ai choisi des souvenirs qui m'ont fait grandir.
- C : Difficile de voir ce qu'on ne veut pas voir
- D : Un peu difficile mais réalisable et cela nous fait du bien d'en parler.
- E : J'ai trouvé un peu dur de les trouver
- F : Départ : je ne le veux pas le faire, je ne veux pas retourner dans le passé surtout pas seule. Pourtant, il y a des grands drames dans le passé?
- G : Rappel de bons moments

Un million

- B : Que c'est permis et plaisant de rêver
- C : J'adore rêver
- D : Rêver, c'est beau et stimulant
- E : Cela m'a permis de bien rêver
- F : Au départ : enfin une possibilité de rêver sans attentes à la fin. Satisfaction de constater que j'avais encore des aspirations
- G : Le rêve de réaliser plein de projets et surtout de gâter mes enfants

Un conte

- B : J'ai aimé laisser aller mon imagination et après coup réaliser que mon conte me ressemblait
- C : L'écriture et l'imaginaire, cela va bien ensemble
- D : Ça nous fait voir un autre approche de nous
- E : J'ai dû me forcer beaucoup car je n'ai jamais été bonne en composition
- F : Au début. L'impression d'être coincée par le cadre imposé dans le choix des mots. À la fin : satisfaite d'avoir pu quand même m'exprimer malgré les restrictions du départ (limitations retrouvées sur le marché du travail)
- G : Se voir à travers cette histoire sans le dire vraiment

Un arbre de vie :

A : à savoir ce que je suis

B : Que c'est dur de se trouver des qualités et après recevoir des compliments des autres. C'est gênant et gratifiants.

C : Met les choses en place. Adjectifs /Réalisation

D : Stimulant et réaliste

E : Un peu de misère (sûrement encore un manque de confiance

F : Départ : impression de faire du « nombrillisme » retour également sur le passé...avoir l'impression de m'étiquetter, de me restreindre, de me figer.

G : Un bon souvenir à conserver

Visualisation (un idéal dans la vie)

A : Sauver tout le monde et que je ne peux pas

B : Que c'est important d'avoir un idéal et essayer de le réaliser (plutôt atteindre)

C : J'ai eu de la difficulté

F : Je n'aime pas la visualisation forcée et je ne l'aime toujours pas.

G : Mon idéal est d'avoir un bon travail pour pouvoir sécuriser mes enfants

Fabrication d'un objet (ancrage)

A : Solidifier que je ne suis pas seule au monde. Une femme comme toute mais espoir de réussite dans ma vie positivement.

B : Que je suis habile, peut servir comme porte-bonheur

C : Plaisant

D : C'est rigolant mais pas fou

E : Un peu de misère à savoir quoi faire

G : Il va me suivre à toutes mes entrevues

Lesquels vous ont-ils plus touchés que d'autres?

A : Collage, journal, visualisation

B : Arbre de vie, conte, visualisation

C : Deux souvenirs

D : Les souvenirs

E : Collage, un million

F : Le collage : m'a permis de retrouver quelque chose de très subtile. L'enfant que je n'ai pas été. Je sais maintenant que cela m'habite encore.

G : Chacun avait sa particularité. Difficile d'en choisir un

I : le bricolage. C'est une façon de se percevoir, de sentir notre

J : contre : très révélateur . Mes deux souvenirs

Lesquels avez-vous continué à utiliser pour votre propre accompagnement

A : Tous

B : Arbre de vie, visualisation d'un idéal dans la vie

C : Journal, collage

E : Collage

F : Le collage. M'a permis de retrouver quelque chose de très subtile. L'enfant que je n'ai pas été. Je sais maintenant que cela m'habite encore.

G : Le sage du château

I : L'écriture que je fais moins souvent

J : Le journal, collage

Quels objectifs vous ont-ils permis d'atteindre?

A : Prendre des décisions dans ma vie familiale et de travail.

B : D'être moi-même, être plus confiante

C : Savoir qui je suis vraiment en ayant le droit d'être

D : Concilier travail-famille

E : En apprendre sur moi

F : M'orienter vers la vie

G : L'audace, la confiance

J : de faire face à ma réalité d'arrêter de me conter des histoires (avec l'exercice le conte, j'ai pris conscience de ma réalité....!!!!)

Qu'est-ce qui vous ont permis de découvrir?

A : Qu'il n'y avait pas juste moi dans cette situation ...que je ne suis pas seul au monde.

B : Des qualités cachées, des personnes lumineuses

D : Le collage

E : En apprendre sur moi

F : Que j'ai le droit d'être différente et même ma santé en dépend

G : La personne que je suis vraiment

J : Je croyais que j'avais besoin de ce rêve pour vivre mais il ne me respectait pas ou j'étais dans ma démarche alors les exercices me permettaient de faire la lumière sur mon essence de femme.

C : Que l'on n'est pas nécessairement bonne qu'à une chose. On peut s'intéresser à plusieurs choses à la fois.

Qu'est-ce qui vous a été le plus utile?

A : Tout le contenu des cours (Rencontres)

B : Arbre de vie et un idéal dans la vie

D : Arbre de vie

E : Je dirais un peu de tout ce que l'on a fait

F : (La permission). La possibilité de ne pas à avoir à me contraindre à définir en moi que ce qui serait propre à l'emploi. Les outils employés par quelqu'un qui pour lui donner vie par l'amour de son travail ce qui est essentiel car l'outil n'est rien sans âme.

G : Le tout.

J : Le partage avec les autres femmes. M'entendre le dire. Comme une femme parmi tant d'autres même si je connaissais les exercices. Je le faisais d'ou j'étais....je profitais de cette écoute, ce respect privilégié comme si c'était des moments sacrés...

Évaluation de mon accompagnement

Dans la plupart des groupes, l'animatrice ne participe pas aux activités. Moi, j'ai choisi de participer. Cela fait partie de ma pratique. J'ai toujours fait ainsi depuis que j'anime des groupes. J'aimerais vérifier avec toi, quels sont les impacts de ma participation directe.

Y a-t-il des moments où tu aurais préféré que je ne participe pas?

A –B-C-E-H: Non

F : Aucun

G : Non, car ta présence m'a mise très à l'aise par ta simplicité et joie de vivre

I : Pour moi, c'était très important que tu participes.

Y a-t-il des moments où tu trouvais cela plus opportun que d'autre?

A-B-C-E- G : Non

F : Toujours opportun

Comment as-tu vécu le fait que je participais ?

Pour toi?

A : Une de plus pour comprendre nos situations

B : Que ton activité était intéressante et que toi aussi on pouvait de connaître mieux

C : Je trouve ça bien, on se partage des choses entre femmes. Montre qu'on est toutes différentes

E : J'ai adoré ça

F : Les rencontres m'auraient donné l'impression d'être un enfant, quelqu'un a aider, quelqu'un à soigner. Je serai partie parce que je ne veux plus subir cette attitude.

G : Beaucoup d'importance

I : Ça apportait plus d'intérêt parce que tu étais le noyau

Pour le groupe?

A : C'était formidable

B : Ce sentait moins gênées

C : Belle énergie

E : Je suis certaine que toutes les femmes ont aimé cela

F : Les rencontres auraient manqué de substance et de communication. Je dirais que l'atmosphère aurait été sans vie, sans mouvement comme lorsque l'on fait un salut à un voisin depuis nombre d'années sans véritablement entrer en relation. Pour le peu de rencontres que nous avons eues, grâce à ta collaboration, on sentait une amorce d'échange.

G : Un regain de vie

I : De créer des liens plus forts

Comment t'es-tu sentie accueillie?

A- D : Très bien

B : Chaleureusement

C : Super bien

E : Très bien, excellent

F : On dirait un lieu subventionné qui ne veut pas de clientèle. À l'avant impression, d'être de trop dans ce lieu , d'avoir un rendez-vous avec une banque ou un bureau de la commission scolaire. Lieu froid et gouvernemental.

G : Égale aux autres

I : Écoutée, comprise, que j'étais importante, c'était réconfortant et on avait de l'appui

Comment qualifierais-tu l'accueil?

A- B : Très bien

C : Moi, j'aime les gens ici, beaucoup de gentillesse et de simplicité

D : Très bonne

E : Excellent

F : Simple sans prétention, dans la douceur ...tout un défi dans un lieu pareil

G : Agréable, avec simplicité, chaleureux

I : Chaleureux, je sentais qu'il y avait toujours une place pour moi

Qu'est-ce que je fais pour que tu te sentes accueillie?

- A : C'était amicale, paisible, accueillant
- B : Tu m'a mis à l'aise et confiante
- C : Souriante, beaucoup d'écoute, intéressée à ce que l'on te dit.
- D : Tu es souriante, simple
- E : Parler, sourire, écoute, conseil
- F : Tu restés toi-même
- G : Une approche amicale
- I : Par ta simplicité, par ton écoute, parce que tu es toi-même, tu es vraie

Qu'est-ce que je fais qui facilite ta participation?

- A : Tu es comme nous autres. T'es simple et vrai. Bon jugement
- B : Tu m'a mise à l'aise. Importante
- C : Le respect qui règne dans le groupe
- D : De nous mettre sur le même pied, toutes égales
- E : Parler, sourire, écoute, conseil
- F : Ton engagement à y participer toi-même
- G : Amener à vouloir découvrir autres choses
- I : Par la discussion, tu nous donne beaucoup d'outils, de trucs simples, par l'imagination

Qu'est-ce que je fais qui ralentit ta participation?

- A : Non
- B : Je me suis sentie obligée de faire le collage
- C-D- E-G -I : Rien
- F : Rien. Nous avons eu la liberté de suivre notre rythme donc on ne peut pas parler de ralentissement.

Comment qualifierais-tu mon écoute?

- A : Très bien. Tu m'as écouté en masse
- B : Excellente et chapeau, tu l'as
- C : À la fois active et passive, tout dépend du besoin
- D : Spéciale
- E : Excellente
- F : De vrai
- G : Intense, facile de pouvoir s'exprimer
- I : Très bonne

Est-ce que ma façon d'animer a suscité chez toi**Un peu plus de rêve?**

- A : Non, je ne suis pas une rêveuse mais je n'ai pas le temps, la roue tourne trop vite.
- B- E : Oui
- C : Assurément
- D : Oh oui!
- F : Découvrir que j'en portais encore
- G : Beaucoup de rêves dont je suis plus convaincue que je peut les réaliser
- I : Oui, ça m'a permis de sortir de mon quotidien, d'aller voir plus loin, de s'évader

Plus d'inquiétude ou plus confiante en l'avenir?

A : Oui, très confiante avec les embûches de la vie

B- D- E: Plus confiante en l'avenir

C : Je dirais plus confiante en l'avenir mais surtout en mes capacités

F : Qu'est-ce que l'avenir? Disons que présentement je me sens plus en reconnaissance et en appréciation de moi-même.

G : Beaucoup, beaucoup plus confiante

I : Qu'il faut savoir lâcher prise pour pouvoir retrousser nos manches et de forcer et de rocher plus fort pour accomplir nos biens

Le goût de te dépasser?

A : Oui, pour avancer

B – D - E : Oui

C : Assurément

F : Le goût d'être

G : Aller toujours plus loin dans nos démarches

I : Ne plus avoir d'attente de personnes, ça me permet de me concentrer sur moi-même et accomplir et réaliser mes projets.

Une vision de la femme plus positive? Si oui, explique.

A : Oui, je suis capable

B : Que j'ai des capacités et des compétence pour réussir

C : Oui, une femme qui a le droit de rêver, de se permettre des « folies » si elle en a envie. Qui a le droit d'être ce qu'elle est avec tout son corps, son âme, sa tête, ses idées.

D : Oui

E : Que moi-même, j'ai le droit d'être sur le marché du travail, après de longues années à la maison et en plus que j'ai 4 enfants.

F : La rencontre de d'autres femmes avec de belles qualités et avec du potentiel certain m'a permis quelque peu de voir les possibilités d'expression chez les femmes dont la société se prive.

G : J'ai ma place et je dois la faire par moi-même

I : Oui, j'essai de penser plus à moi, c'est une façon d'apprendre à me dépasser et à me réaliser

Un sentiment de ne pas être à la hauteur?

A : Non, un peu moins

B-D- E : Non

C : Non, pas du tout

F : Le sentiment de devoir me comparer socialement ou autre s'estompe. Au contraire, dans nos différences, on a le réel sentiment, la certitude de porter le potentiel de l'excellence.

G : Au contraire, maintenant, je peut marcher la tête plus haute

I : Oui, ça m'arrive de ne pas me sentir à la hauteur, c'est sûrement un manque de confiance

À partir du travail amorcé ici, ...

- ☐ **Vous sentez vous mieux préparée pour répondre à vos besoins face au marché du travail: Pourquoi ?**

A : Oui, j'ai travaillé ma capacité et l'estime de moi. Je suis capable et je le sais.

B : J'ai appris à mettre mes priorités en premier

C : Oui, parce que je sais que tout est possible et je reconnais des capacités qui m'appartiennent et je connais mieux comment les faire valoir

E : J'aurais peut-être encore besoin de conseil, alors le moment venu, j'aimerais te parler pour quelques petits conseils

F : Disons au moins cela ressemble moins à du sur place.

G : Oui, ce que j'ai repris confiance en moi et je suis devenue plus fonceuse

☐ **Avez-vous le goût de poursuivre votre démarche personnelle et professionnelle. Si oui, comment ?**

A : Je ne sais pas

B : Oui, en continuant seule et à me faire confiance

C : Toujours à l'écoute de ce qui se passe en dedans et faire en sorte d'évoluer au fil des expériences qu'elles soient bonnes ou moins bonnes

E : Aussitôt que j'ai une bonne gardienne

F : Poursuivre ouicomment, aucune idée définie

G : Je vais continuer à faire des appels, aller porter des c.v., ne pas baisser les bras, surtout.

☐ **Serez-vous intéressée à participer à d'autres ateliers. Si oui, quels sujets pourraient vous intéresser?**

A - E : Oui

B : Non

F : Redéfinir nos valeurs et les possibilités de les faire entendre et respecter. Ex : éducation donnée dans nos écoles publiques? Valeurs qui sont véhiculées par nos institutions.....

GROUPE REINES DES PRÉS

Déjà plus d'un an, que le travail est amorcé,

Pouvez-vous dire si cette démarche a eu un impact sur votre vie de femme? Lesquels?

H : Ça m'a permis de me découvrir et de m'affirmer comme femme; je me suis rendu compte qu'il y a certaines choses que je faisais inutilement, ça ne donnais rien à personne et pas à moi-même.

J : Plus de questions, moins d'ambition. Modifier, transformer ma position d'être une femme. L'importance d'échanger, de partager, entre femmes. Pressions sociales et familiales impact chez-moi. Cela m'a aidé (contribué) pour ma relation avec mon père, mes parents. Lors de notre dernière rencontre lorsqu'elles se sont informés. Elles m'ont reflété le changement qui s'était opéré. J'en avais pas pris conscience. D'où l'importance du groupe. Là ici je réalise de la chance, du cadeau que nous nous sommes fait. J'espère que cela a fait du bien aux autres.

Vous sentez-vous mieux préparée pour répondre à vos besoins face au marché du travail. Pourquoi?

H : Oui, je me suis aperçu que pour l'instant ma priorité, c'était de travailler pour gagner de l'argent et que l'idée d'un projet futur, ça me tient toujours à cœur.

J : Des choses se sont transformées. Plus confiance en moi. Des écrits, des activités pour m'appuyer dans mon cheminement. Une réflexion qui.....Je dirais que le hic pour avoir voulu les mêmes activités avec d'autres femmes. L'entreprise et en l'écrivant je me rends compte que je me permettais d'être qui je suis dans ce groupe à cause de notre projet commun mais je crois que les 2 objectifs ensemble était de trop...Pascal m'avait prévenue...J'étais convaincue que cela était possible. Cela me ressemble beaucoup de prendre trop de choses à la fois